

# 長束支部だより

暑さ寒さも彼岸までとはいえ、今年の残暑は格別でした。みなさまの体調を心配しております。

「夏バテ」と呼ぶ“だるい”“食欲がない”“眠れない”などエネルギー不足も出る時期でもあります。

ロコモやフレイルにならない策として、1日の生活を自分なりに“会話をする”“話をよく聴く”“笑う”“食事はバランスよく、よく噛んでゆっくりとる”“声を出して文章を読む”“できる範囲の体操・立つ、座る、歩く”…などで健康維持をも保てるのではないのでしょうか？ 今はスポーツが面白く野球はカーブ・サッカーはサンフレッチェの行方……。1試合1試合一喜一憂しながら応援しています。

～みんなで乗り切りましょう!!～

## 【2024 “くらしの学校” 長束教室】

第1講座を下記の日程で開催します。お友達をお誘いあわせてご参加ください。

～ 記 ～

とき；11月1日(金) 午後2時～3時  
会場；祇園西公民館（長束6丁目10-28）  
2階 第1研修室  
講座；“うたって おどって 健康体操”  
講師；音楽健康福祉士 糸賀千秋さん

※問合せ；健まちセンター 広中（879-8124）まで

## 9月の予定

- 2(月) なでしこ班
- 4(水) スマイルクラフト班
- 5(木) 機関紙仕分け・運営委員会
- 13(金) 事業所探検隊(6つの事業所)
- 19(木) どれみコーラス班



8月3・4日安佐南区役所から平和公園まで2日間参加しました。  
物凄く暑い日でしたが被爆してこの道を逃れてきた人々はどれだけ苦しかった事だろうと思うと、頑張らなくては!!  
せめて戦争反対の意志表現だけでも行動に移さなくては!と思いました。  
途中では、安神社、熊野神社での冷たい飲み物と優しい声掛けの心温まるご接待、とても嬉しかったです。  
ありがとうございます。

記事：富江



## 2024 平和大行進に参加しての想い



**平和のための戦争展**  
8月23日から26日まで「平和のための戦争展」が県民文化センターの地下展示場で、戦争は「起こる」のではなく「つくられる」をメインテーマに開催されました。  
展示された子どもものの制服には肘と肩の部分が擦り切れて何度も繕った跡がありました。  
匍匐（ほふく）訓練と鉄砲を担いだ跡だと説明を受けました。戦地へ行く兵士の装備のリュックサックは40キロにもなるとのこと。持ち上げてみようにも持ち上げられず、事さえてきませんでした。  
この装備で戦死した叔父も行軍していたのかと想うと涙が出ました。  
本当に戦争は、武器商人だけが得をして、大半の市民の得にはなりませんね。  
【早く世界に平和が来ますように…】

記事：富江