

## ありがとう!! 青江孝信先生♡

12/13最後の授業でした しなやかサークル



H23年(2011年)、当初は包括支援センターの「介護予防」体操から始まりました。その後、古市支部がしなやかサークルをつくり、毎月、青江先生に来ていただきました。当初は、69歳。現在82歳。残念ながら今回で終了になりました。



これまでの復習を兼ねて全体的な運動しました。その後みんなでお茶しながら、健康



こんなこともありました

2018年5月↑

や運動、自分の状況など話しました。「私、90歳」「来年90」の方も。ビックリ！若い！お元気！「お試しでスポーツジム行ったが、きつい。こっちがいい」「毎日続けている」など...



体調不良などで長期欠席の方も来られました。先生、長い間、お世話になりました(;▽;) お元気で!!!



私に出会ったら決して石を投げないで! (by 青江)

## 2024年の漢字は?

「金」でした。(↓読める?)  
ちなみに「金」は5回目。2位は「災」3位は「翔」



「金」=「ゴールド」ならパリ五輪・パラリンピックの金メダルの「金」(きん)。「金」=「マネー」なら政治の裏金問題、闇バイトなどの「金」(かね)。うう〜ん... 2021年も金でした。さてさて2025年は.....?

## あけましておめでとうございます

皆様のご多幸とご健康をお祈りいたします  
本年もどうぞよろしくお祈りいたします

古市支部運営委員一同



神楽「八岐大蛇」2024.11 公民館ふれあいまつりより



## しなやかサークル 「こけんよ体操」でこけんよ!



11/13「こけんよ体操」講師の坂本さんが都合で欠席のため、急遽、古市担当の真楽さんのリードで行いました。



支部、班などで取り組まれており、好評です。「転倒予防の3点セット」...バランス、柔軟性、筋力アップめざして取り組んでいきましょう! 恒例の「365歩のマーチ」で全身を動かして終了。新年は1/8 2/12(水)です。10時~ 古市集会所

### ポイント手帳お忘れなく!

「しなやかサークル」は「こけんよ体操」を中心に続行します。ご意見、ご希望よろしくお祈りいたします。