

# 無料 こけんよ SAKAMO 式



講師：坂本貴志

理学療法士  
脳卒中認定理学療法士  
回復期セラピストマネージャー

# 体操

日時：2025年1月16日（木）10:00~12:00

場所：高屋西地域センター 研修室3

内容：柔軟性、バランス、筋力の測定  
DVDでの足指運動、筋力運動、バランス運動など  
※運動できる服装、シューズ

申込先：東広島東支部（馬場） ☎434-0937 当日参加可

## ※「SAKAMO 式こけんよ体操」

転倒予防に重要な「筋力」「柔軟性」「バランス」の三つの要素を養うことができるように考案した広島医療生協オリジナル体操です。特に足底、足指へのアプローチに力を入れているのが特徴です。



二〇二四年十月の「こけんよ体操&腰痛予防体操」に参加していただいた方から継続してみたいとの要望があり、半年コースを計画しています。初回、三か月目、最終回には理学療法士が参加者の転倒リスクを専門的な視点で測定します。それ以外の回は、「こけんよ体操」のDVDを見ながら参加者自身で体操を行います。まずは、組合員もそうでない方も誘って、ぜひ参加してみてください。私たちは「地域まるごと健康づくり」をすすめます。

# 東広島東支部だより

広島医療生活協同組合

2024.12月  
2025.1月  
合併号

高屋・河内  
福富・豊栄



組合員のみなさま、今年1年間、組合員活動にご協力くださりありがとうございました。月に1回届く機関紙や支部だよりから必要な情報を見つけたり、心に感じることもあると思います。年に1回8月末に送付される振込用紙や運営委員を通して増資して下さり感謝します。班活動に参加されたり、ショージ白市駅前店でのあおぞら健康チェックに参加してくださいました。

「笑う門には福来る」です。自分にできること1つを医療生協に向けてくださると嬉しいです。来年もよろしくお願ひ致します。(K.B)

## 2024 平和冬のつとめ (2024年12月6日)

### 日本国憲法 第9条

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇または武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。  
2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

ウクライナで、パレスチナで戦火が続き、連日多くの命が失われ、核戦争に拡大するおそれもあります。日本でも「武力が平和をつくる」と、軍備拡張、ミサイル基地増強が進んでいます。平和憲法をこわしては、世界のどこかで核戦争が起きることにつながりかねません。わたしたちもヒロシマの医療生協として、核兵器廃絶にギアをもう一段上げましょう。

医療福祉生協の情報誌 comcom 11月号より

地域まるごと走ってつなぐ「チョイン」おのぐめ  
「チョイン」というくみをご存じですか？地域の交通不便の解消、高齢者の外出促進を目的に開発され、利用者の行きたい場所まで相乗りのタクシーなどを運行する仕組みです。株式会社アイシンが開発したこのシステムを使い、愛媛医療生協がある地域で運行されているという記事がありました。地域住民主導で運営されているそうです。私自身が動けなくなったら、免許を返納したらと考えると交通問題は身近な問題です。

(M・S)

〈お問い合わせ先〉

〒739-0005 東広島市西条大坪町 7-8 TEL/FAX 082-423-5994

広島医療生協 東広島つながりセンター 東広島東支部（馬場）434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター（井ノ口）

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください

## 今後の予定

### 東広島東支部会

・1月7日（火）、2/4  
9:30~10:30  
高屋西地域センター  
機関紙への折込、郵送作業等  
運営委員会

毎月第1火曜日 9:30~12:00 頃  
(学習会含む)

### トゥインクルコーラス

・1月10日（金）、2/7  
13:30~15:00  
杵原中央集会所  
参加費:500円

毎月第1金曜日 13:30~15:00  
(初回体験 無料)

### 友禅教室

・1月10日（金）、2/14  
14:00~16:00  
高屋西地域センター  
参加費:1,000円

毎月第2金曜日 14:00~16:00  
(見学 無料)

11月の「布の手しごと展」(市民ギャラリー) 多数ご来場いただきありがとうございました。

## あおぞら健康チェック

・2024.12月~2025.2月は休みです。  
・次回は2025年3月21日（金）  
10:00~11:00  
ショージ白市駅前店  
血圧、握力測定、足指力測定  
毎月第3金曜日 10:00~11:00