

東広島南支部だより

～SAKAMO式こけんよ体操に参加して～

体調が少し悪くても、腕を前に伸ばしての立ち上がりかむつかしくても、月に2回つながりセンターに集いおしゃべりをし、みんなも同じなんだと安心し、水前寺ヒサ子さんの楽しい歌とダンスに元気をもらい、いつまでも自分の足で歩こうと、気持ちが前向きになって帰ります。この気持ちを大切に、続けていく事にします。(T. T)



ハンゲショウ (半夏生)

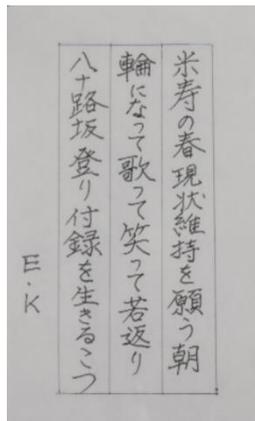
半夏生とは、夏至から11日目を意味する暦の言葉ですが、ハンゲショウは、そのころに穂状の白花が咲くところからこの名前がついたと言われています。

2024年の元旦は穏やかな朝だった。初日の出に「欲張りません。現状維持をお願いします」と掌を合わす。今年も、百歳体操、ピンポン、グランドゴルフ、ヨガ等を頑張りたいと思います。夕方、石川県に大地震発生。暗いニュースで驚いた。地震大国の日本ですが、どうか穏やかな一年でありますようにと願う。



みなさんが庭の草花を途切れることなく持って来て下さいます。嬉しくあったかくなります。

【川柳】



資源回収 ありがとうございました。

～8年間資源回収をつづけました～

みなさんに新聞、雑誌、ダンボール、空缶等を持参して頂きました。班会に持参される方、リヤカーで運ぶ方、車で持って来られる方、日曜日に自転車で持って来られる方、また、電話で半年分を車に取りに来てほしい方もありました。大変お世話になりました。足指チェッカー、マージャン台、血圧計、サツマイモの苗、ぬくもり広場(食事会)の一部、望年会の一部(一人200円)等に使いました。これから作業が体力的にも時間的にも難しくなりましたので、7月末をもって終了することにしました。今までの皆さまの暖かいご協力を有難く感謝申し上げます。残金約6万円は運営委員会で相談しながら、支部活動などのために活用します。ありがとうございました。(M.H)



困りごとはどのように解決されたのか？

〇ケアマネジャーさんの相談事例集で学びました。

- ・6月12日(水) ふれあい喫茶学習会
 - ・つながりセンター 12名参加
 - ・健康まちづくりセンター ケアマネージャー 今岡由就
- 困りごとは、それぞれで状況も、様々ですが、「何か困ったことがあったら、直ぐに相談して頂きたい」。1人で悩まず、誰かに相談する事で一緒になって考えることが出来ます。そのような、つながる信頼できる人を作る事が大事です。(家族、地域包括支援センターさん、かかりつけ医、民生委員の方々等)ご本人さんや、ご家族さんの意見や要望をきちんと、相談相手に伝えて、何が一番の解決策かを見つけることがとても大事です。みんなで元気でイキイキと自分の生きたい人生を、大切に生きていこうと思いました。(Y. K)

これからの予定

- 百歳体操 毎週金曜日(10～11:30)
7/5 12 19 26 8/2 9 23
- ピンポンA, ピンポンB 第1木曜日 第3木曜日
ピンポンA(10～11:30) ピンポンB(13:30～15)
7/4 18 8/1 29
- ピンポンC 第2木曜日 第4木曜日(13:30～15)
7/11 25 8/8 22
- ピンポンY 第1火曜日 第3火曜日(10～11:30)
7/2 16 8/6 20
- 囲碁同好会 毎週月曜日(13～14:30)
7/1 8 22 29 8/5 19
- 折り紙グループ 第3木曜日(14～16) 光原さん宅
7/18 8月
- 楽しくうたおう 第3土曜日(14～16) 7/20 8/17
- 新聞ちぎり絵 第2火曜日(13:30～15:30)
7/9 8月は休み
- にこにこマージャン 第3水曜日(10～11:30)
7/17 8/21
- ふれあい喫茶 第2水曜日(10～11:30)
7/10 食育を推進しよう
出前講座をお願いしています
- にこにこ健康チェック 第2火曜日(14～15)
コープ東広島店 7/9 8月は休み
- ハンドメイド 第4火曜日(13:30～15:30)
7月はありません
- 転倒予防体操 第2火曜日 第4火曜日(10～11:30)
7/9 23 8/13 27
7月9日には転倒リスクも測定します。

<お問合先>

東広島つながりセンター 423-5994
東広島南支部 (花岡) 425-0905
広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター
(真楽) 082-879-8124 fax 082-879-8182