

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
がむつかしくても、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)

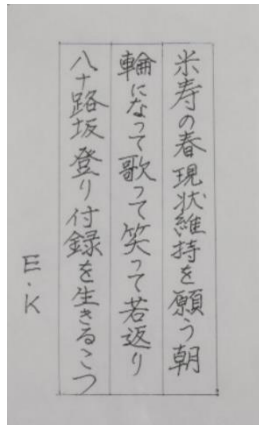
半夏生とは、夏至から 11 日目を意味する暦の言葉
ですが、ハンゲショウは、そのころに穂状の白花が咲
くところからこの名前がついたと言われています。

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 of 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】



E.K

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、電話で半年分を車で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