

# さとう地区だより



広島医療生協  
佐東地区

No. 6

佐東地区 (川内・梅林・八木・緑井)  
川内 (小倉) 梅林 (風越)  
八木 (山下) 緑井 (坂川)  
健康まちづくりセンター  
(川手 082-879-8124)



広島医療生協 八木支部主催

## こけんよ 体操



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

参加者  
募集

転倒はとても身近な問題です。足の指からはじまり全身を動かすこけんよ体操で、楽しく転倒予防しませんか？

期間：2025年1月～6月までの半年間（半年以降も継続可能）

初回：2025年1月23日（木）10:00～12:00

2回目以降：2/13（木）、2/27（木）、3/13（木）、3/27（木）以降第2・4木曜日。いずれも10:00～11:00

※初回、3ヶ月目、6ヶ月目（最終回）は参加者の転倒リスクを理学療法士が測定します。2回目以降はDVDを見ながら体操を行います。

場所：八木集会所1階ホール

内容：転倒予防（足指運動、筋力運動、バランス運動など）

講師：坂本貴志（理学療法士）

申込先：健康まちづくりセンター 川手 ☎879-8124

無料

※定員20名 定員に届き次第募集を終了いたします。  
※いきいきポイント対象

梅林集会所では  
2月13日（木）10時  
～「こけんよ体操  
（1回体験コース）」を  
開催予定！

### 梅林支部 班会予定

| 1月2月班会予定    | 1月        | 2月      | 場所    |
|-------------|-----------|---------|-------|
| 秋明菊（ちきり絵）   | 9日（木）     | 13日     | 梅林集会所 |
| ひまわり（紙手紙）   | お休み       | 12日     | "     |
| ゆきやなぎ（俳句）   | "         | 8日      | "     |
| 紫陽花（太極拳）    | 20日（月）    | 17日     | "     |
| さつき（"）      | 24日（金）    | 28日     | （おこ）  |
| グリーンタイフ（"）  | 10日（金）    | 14日     | "     |
| ゆうかる（リフォーム） | 未定        | 未定      | 梅林集会所 |
| お（お）り会      | 9日、23日（木） | 13日、27日 | "     |
| リリイコック      | 7日、21日（火） | 4日、18日  | （おこ）  |

### 緑井 健康マージャン

日時：毎月第2木曜日 13:00～15:00

場所：虹の会館2階 組合員ルーム③

※いきいきポイント対象



天高く空一面のうろこ雲  
冬日詰めあとは客待つ綿布団  
柿ひとつ見えず葉っぱの捨て所  
里いもや親子で太りめでたしや  
どこまでか銀杏落葉を辿り行く

#### ゆきやなぎ俳句

石丸静子  
寺本東子  
野田やよ子  
海のかさこ  
石塚節子



### サッカー 世界の共通語 ⑤

中高六年間一貫して憧れ続けた第一志望の大学に見事落ちた。依頼していた電報には「ムネン サイキョキセ」と書いてあった。六年間好きなことを我慢し、睡眠時間を削って無味乾燥の受験勉強に徹した結果、再起を期する体力も気力も残っていなかった。合格した第二志望の大学は教員養成が目的の小規模の大学だったが、入学式の日に緩やかな広大な敷地の沢山の桜が満開で、「輝やく青春」を取り戻す希望に胸がふくらんだ。

梅林支部

のましげる



サッカー部は、伝統ある強豪で少数精鋭。将来指導者を目指す人がほとんどで、初心者の方はきつい練習に耐えられず、途中で脱落する人が多かった。しかし、部員たちは諦めず、練習を続けることで、徐々にチームのレベルが上がり、部員たちの成長が著しかった。部員たちは、練習を続けることで、徐々にチームのレベルが上がり、部員たちの成長が著しかった。

