

さとう地区だより



広島医療生協
佐東地区 No. 8

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）



ついに！川内にもやってくる！

3月の川内そよ風班は…

こけんよ 体操

参加者
募集



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



日時：3月19日（水）10：00～

場所：川内集会所1階

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 ※いきいきポイント対象

つぶやき～「年を重ねる」ことについて

緑井支部長 S

ある新聞の高齢夫婦の過ごし方の男女差についての記事を興味深く読んでみた。それによると、すれ違いの高齢家庭の摩擦解消のヒントは夫も妻も男性ホルモンらしい。そういえば、60歳の壁を超えると、女性はどんどん元気になって、男性は年を重ねるごとにしぼんでいく傾向が強いということをよく耳にする。また、女性は年を重ねると女性ホルモンが減少し、男性ホルモンが増えるとのことも耳にする。

60歳代以降、年を重ねるとできないことが増えていく。それは自然の摂理。アクティブな女性はアンチエイジングに必死でなく、良い加減に老化を受け入れて毎日の生活を営む。男性はそれに対して受け入れられず、もがいて苦しむらしい。

男性ホルモン、女性ホルモンは血液検査でわかるらしい。ただ、興味本位に病院で検査をお願いすることは保険医療では認められていないと思うが…。



うたっておどって 健康づくり



うたと音楽の力で
身体機能や脳機能の維持・向上を！

講師：音楽健康指導士 糸賀 千晶さん

日時：3/13（木）9：00～10：15

場所：梅林集会所 1階

内容：うたと音楽に合わせて、簡単に身体を動かします♪一緒に楽しみませんか♪
ぜひお越しください！

※いきいきポイント対象

お申し込みはこちら↓
健康まちづくりセンター ☎ (082) 879-8124



サッカーー 世界の共通語 ⑥

小学校の5年から6年生当時だった。サッカーの大きさを教えてくれた小学校時代の恩師である宮本先生が私の将来について唐突に「のま君は物理の先生になるといいよ」とおっしゃった。

午後は農業やアルバイトを頑張っていた。運動クラブは男子は卓球、女子はバレーボールくらいしか出来なかった。無謀にも私はサッカー部を創り、まずはユニフォームを揃えた。生徒達はユニフォームに憧れていたのかユニフォーム代を出してくれた。かくして夢の「サッカー部の監督」人生がスタートした。昼休みに有志だけで練習を重ねてさらに無謀にも京都市内の大規模な全日制の高校サッカー部との試合に挑んだ。

梅林支部 のましげる

