

# 東広島南支部だより



## 百歳体操～忘年会を終えて

### ～ 酒との向き合い方 ～



11月の終わりに忘年会の話が出た。自分にとって忘年会というのはアルコールを先ずイメージする。これまで現役で働いていた頃、毎年暮れに、恒例の忘年会があった。若い頃はどのような訳か、酒が苦手なで呑めなかった。呑める人を見下していたかも知れない。(笑) 50歳半ばで、呑む機会も増え、60歳前には、イッパシの呑みスケに成長、遅咲きかもしれない。百歳体操に参加する頃はバリバリの絶頂期でアルコールは何でもござれ、好き嫌いのない性格？ 昨年の忘年会は辞退した。うすうすとアルコール無しを聞いてたから……。辞退は正解だったかも知れない。普段、友人達との食事会では、必ずアルコールは付キモノだったし、家でも毎日休むことはなかった。我ながら、「もしかしてアル中？」と思う位、歯止めが効かない。頭の片すみでは、「健康」の2文字を意識しながらも減らすことが出来ない。そんな自分に転機が訪れたのは、去年の6月、一番の呑み友達が、酒とタバコで脳梗塞になってしまった。びっくりを通りこして、恐怖を感じた。これまで身内にそんな人はいなかったし、辺りにもいなかった。脳梗塞というのは、テレビの中の出来事だった。それからというもの、量は一気に残り……。とは言え呑まない日はない。(笑) こんな精神状態だから、今年の忘年会は、アルコール抜きでも仕方ない!! ガマン出来そうだったからスムーズに参加出来た。自分は全く呑めない訳でもないから、お茶だけの忘年会はちょっと寂しいし、残念だった。缶ビールが1本あれば、更に、幸せになれてたかも知れない。(笑)

(1)



## 正月 随想

### — 死とむかい合うこれから —



去年は同級生、元同僚、知人等との別れが多かった。限りある命の終わりを誰も予言できないが、我事に引き寄せて考えるようになった。死に方をシナリオにすることは難しいと思うが、何かしら、書き残したり、伝えておくことはできないこともないのでは、と思う。古来、多くの先人も「死生観」について触れている。畏れることはないが、心さわぐ課題になっていくのは確かだ。(Y)



## 転倒予防体操が始まります

(3/26～9/10) 全12回

第1回 3月26日(火) 10:00～11:30

講師 健康まちづくりセンター 理学療法士 坂本貴志

- ・ちょっとした段差で転倒した。
  - ・これぐらいの水を飛び越えて水たまりに。
- 柔軟性、筋力、バランスの維持を目的としています。

みなさんふるってご参加ください。  
2週間に1回、6カ月間続けます。



## 能登半島地震救援カンパ

能登半島の方々に、たくさんのカンパをありがとうございました。南支部で1月20日現在 25,837円集まっています。これからも引きつづきよろしくお願ひします。



## これからの予定

百歳体操 毎週金曜日 (10～11:30)

2/2 9 16 3/1 8 15

ピンポンA (10～11:30) 第1木曜日 第3木曜日

ピンポンB (13:30～15) //

2/1 15 3/7 21

ピンポンC 第2木曜日 第4木曜日 (13:30～15)

2/8 22 3/14 28

ピンポンY 第1火曜日 第3火曜日 (10～11:30)

2/6 20 3/5 19

囲碁同好会 毎週月曜日 (13～14:30)

2/5 19 26 3/4 11

折り紙グループ 第3木曜日 (14～16)

2/15 3/21



楽しくたおう 第3土曜日 (14～16)

2/17 3/16

新聞ちぎり絵 第2火曜日

(13:30～15:30)

2/13 3/12

にこにこマーチャン 第3水曜日 (10～11:30)

2/21 3/20

ふれあい喫茶 第2水曜日 (10～11:30)



2/14 健康チェック

3/13 おりがみ制作

4/10 糖尿病学習会 (DVD学習です)

にこにこ健康チェック COOP 東広島

第2火曜日 (14～15) 2/13 3/9

ハンドメイド 第4火曜日 (9:30～11:30) 4/23

## ＜お問合せ先＞

つながりセンター TEL (082) 423-5994

東広島南支部 (花岡) TEL (082) 425-0905

広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター

(田中) TEL (082) 879-8124

