



# 東広島南支部だより

## ～各種サークル活動を始めて～

「若い頃は、誰にも頼らず、自分1人で生きていける！」  
とっていたから、群れるのが嫌だった…。

定年をむかえた頃から、体力も弱まり、気力も弱まり、病院  
通いも増えて、1人ですべてをこなすのは、難しいと思うよう  
になった。

定年退職:何もやることがない、ヒマを持て余す、そして、友  
人の紹介で百歳体操を知り、他人と交わるようになった。

思っていたより、自由で、健康のためにもいいかなと。

気がつけば、9つのサークル活動に入会している自分がい  
る。「えっ9つも…?」

それぞれのサークルは、相手が違い、雰囲気の違い、立ち位  
置も違う。いつも新しい自分を感じられる。

カレンダーは、予定で一杯だ。

窮屈な感じはなく、むしろ、誇らしい。

サークル活動は、頭を使い、体を使い、若返りの元。

サークルを続けるために、健康を意識する。健康でいるため  
に食事と睡眠を意識する。

10年後の自分は想像できないが、多分元気だと思う。

元気であると思いたい。今のところ、俺の未来は順調だ。

( S.I )

ふれあい喫茶 第2水曜日 (10～11:30)

9月11日はビデオ学習

**LGBTQ**学習講座

講師 吉田 絵里子医師



<お問合先>

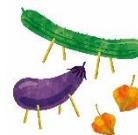
東広島つながりセンター 423-5994

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 井ノ口 082-879-8124

## 今年のお盆



7月14日、母の三回忌をした。雨の中、孫、  
曾孫集まって手を合わせてくれた。

母の事みんなそれぞれの思い出を話し笑った。

昨年のお盆は白い灯籠が並んだが、今年は又赤い灯籠  
だ。まだまだ母の物が片付いていないので、行けば会え  
る様な気がする。

ずーと鳴らなかった、軒下の風鈴を脚立に、登って下ろ  
し、糸を新しくして短冊も新しく作り、「ありがとう。」  
と書いて吊るした。

短冊がくるくると廻って、チロチロと鳴った。

「無理するな。」

「あんたもいい年じゃけん気をつけーよ。」

「身体大事にせーよ。」

と、いつも言っていた 母の声がした様な気がした。

「はい。」

「ありがとう。」

風鈴の音に返事をして帰って来た。

(M.O)



## -原水爆禁止国民平和行進に参加-

7月31日(水)9時15分。

東広島市役所入口で出発式(市長参加)を行い、今年  
も核兵器廃絶を訴えながら、猛暑の中を歩きました。



東広島地区 国民平和行進

## これからの予定



百歳体操 毎週金曜日(10:00～11:30)

9/6 13 20 27 10/4 11

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(10:00～11:30)

ピンポンB(13:30～15:00)

9/5 19 10/3 17

ピンポンC 第2木曜日 第4木曜日

(13:30～15:00)

9/12 26 10/10 24

ピンポンY 第1火曜日 第3火曜日

(10:00～11:30)

9/3 17 10/1 15

囲碁同好会 毎週月曜日(13:00～14:30)

9/2 9 30 10/7 21

折り紙グループ 第3木曜日

(14:00～16:00)光原さん宅

9/19

楽しくうたおう 第3土曜日 (14:00～16:00)

9/21 10/19

新聞ちぎり絵 第2火曜日(13:30～15:30)

9/10 10/8

にこにこマーじゃん 第3水曜日(10:00～11:

30)

9/18 10/16

にこにこ健康チェック 第2火曜日

(14:00～15:00)

コープ東広島店 9/10 10/8

ハンドメイド 第4火曜日(13:30～15:30)

\*9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)

9/10(測定もあり) 24 10/8 10/22

\*転倒予防体操は希望者があり以後つづけます。

希望者は申し出てください!!