

実施報告

5月～6月にかけて4回コースで「ゆがみバイバイ骨盤体操」という講座をしました。骨盤が正しい位置になると血流が良く流れ、リンパも流れ、そしてホルモンの分泌もアップすること。ゆがみと体の不調はとても関連しているとのことでした。4回だけの講座でしたが、この体操をした後はとても身体がすっきりすると好評でした。ご自宅でも続けられてぜひ骨盤を意識した正しい姿勢を手に入れて下さい。



7/2 西条中央病院から 理学療法士島津貴広先生にお越し頂いて、「転倒予防のコツ伝授教室」を開きました。転倒しやすい場所は、「ぬ・か・づけ」と覚えます。また、足のかかとと指先には頭に情報を送るセンサーのようなものがあり、それを刺激するために裸足で歩くことはとてもよいことだそうです。転びにくいからだを作るためのちょいトレも教えて頂きました。高齢になって転倒すると、寝たきり、寝たきりにならなくても生活の質が低下することは必至です。

皆さん実践されて転ぶことのないよう、いつまでも生活を楽しめる体でいたいものですね。



Q「ぬ・か・づけ」のぬ=ぬれたところ、か=階段、づけ=はどこでしょう？答は誌面のどこかにあります。

「消しごむはんこ教室」を実施しました。図案をトレーシングペーパーに写し取り、それを消しごむに写し彫っていきます。夏に向けて暑中見舞い用の図柄など、思い思いの素敵なはがきが出来上がりました。



「エンディングノートを書いてみよう」

エスポワールの内田和美先生に来て頂いて、エンディングノートを書いてみよう と題してお話頂きました。年齢がいくつであらうとも、いつ何が起こるかわかりません。その時の為に普段から整理しながら暮らしていくことは、残される家族が困らないようまた仲良く暮らしていくためです。また、医療や介護、葬儀やお墓に関しても自分がどうしてほしいのかという意思を伝えておくことが大事です とのお話を頂きました。



A づけ=かたづけしていないところ 転倒予防の為にも部屋は整理整頓して暮らすことが大事です。

高屋西地域センター8月予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		生現クラブ 新日本婦人の会 スタジオパル 合唱教室 スポーツ吹き矢 ディスクパー高屋 安芸岳風会 バズーカで遊ぼう Jr硬筆教室 ジャズダンス健康体操	高中合唱部 影絵を楽しむ会	FFCスポーツ教室 ふれあい若返る会 高屋西健康ヨガ同好会	フラダンス高屋西 手話きつつき ジャザサイズ	中島台自治会 中島下条自治会 手話サークルきつつき ドメニカ
6	7	8	9	10	11	12
スマイルクラブ 貯金箱を作ろう けんこう会 高屋ひろば	高中合唱部 Cマージャンの会 医療生協東広島支 みんなで歌おう 高屋西囲碁友の会 子供将棋教室	世界の遊び 合唱教室 新日本婦人の会 謡友会 高屋書道同好会 G線サウンド Jr硬筆教室 ジャズダンス健康体操 安芸岳風会	JA広島中央高屋支店 高屋西ファイターズ	FFCスポーツ教室 絵手紙友の会 高屋ハーモニカクラブ スポーツ吹き矢 手まわしオルゴール グローアップ研究会 雄俳句会 高屋西健康ヨガ同好会 医療生協友禅みやび		
13	14	15	16	17	18	19
	TKYラーズ卓球クラブ 高屋西囲碁友の会	新日本婦人の会	高屋西ファイターズ	パステル美空 フラ・リノリノ	フラダンス高屋西 手話きつつき 写遊会たかや ジャザサイズ パレット	
20	21	22	23	24	25	26
スマイルクラブ 取込み・言葉・聞えの健康 けんこう会 高屋ひろば	高屋西囲碁友の会 子供将棋教室 雄俳句会	高中合唱部 新日本婦人の会 友禅どんぐりの会 G線サウンド 謡友会 Jr硬筆教室 ジャズダンス健康体操 安芸岳風会	高屋西ファイターズ 水彩連盟 喜楽ひよつこ踊り	FFCスポーツ教室 絵手紙友の会 スポーツ吹き矢 高屋ハーモニカクラブ 高屋西健康ヨガ同好会	手話きつつき ジャザサイズ 陶芸から始まる世界	手話通訳問題研究
27	28	29	30	31		
スマイルクラブ 高屋ひろば ちぎり絵サークル 心配事相談 教育委員会 布ぞうりを編む会	TKYラーズ 高屋西囲碁友の会 市職員課	生現クラブ 合唱教室 スポーツ吹き矢 新日本婦人の会 ジャズダンス健康体操 男性料理教室	マザーグースの部屋 高屋西ファイターズ ほっとサロンりんご	フラリノリノ 高屋西健康ヨガ同好会		

■ は主催講座
7/19までに確定した予約で作成されています