

ここから元気通信 3月号

第33回己斐駅伝

第33回己斐学区町民駅伝大会に参加してきました。

朝早く小雪が舞い散る中、第33回己斐学区町民駅伝大会が開催されました。今年も『ここからグループ』は厳選されたメンバーを構成し大会に臨みました！

その結果・・・なんと出場27チーム中**第7位**の成績を残すことが出来ました。第1走者 豊田(DS己斐) 第2走者 植中(DS己斐) 第3走者 中村剛(居宅中野) 第4走者 山岡(居宅中野) 第5走者 中村英(キャンパス) 第6走者 田邊(キャンパス)

これもデイサービスの利用者さんやフィットネスの会員さん等地域の皆さんの大きな声援のおかげです。そして最後まであきらめずに走り切った出場メンバーのおかげです。本当にありがとうございました。

また来年は、新たなチームを組んで更に上を目指してがんばりましょう！！

今月23日(日)は安芸区畑賀でも駅伝大会が開催される予定です。こちらも皆さんで応援しましょう！



ここから安東 ♪バイオリンコンサート♪

ここから安東では、2月14日のバレンタインデーに広島交響楽団のバイオリニスト、山根啓太郎さんに来ていただき、バイオリンコンサートを行いました。ハッピーバースデーの曲にあわせて、みんなで歌ったり、利用者様の知っている曲をたくさん演奏していただき、とても盛り上がりました！



ぽっこりお腹解消トレーニング



デイサービスセンターここから安東の石根です！
今回は、ぽっこりお腹を解消するトレーニングをご紹介します。



左の写真は石根トレーナーのお腹の写真です。
今年で28歳になり、以前は気にしていなかった
下腹が最近気になってきました。
このままでは良くないと思い、トレーニングを始めました。



床に座った状態で足の上げ下げをしています。
ポイントは、**腰を反らない**ようにすること。
足を完全に床につけないようにすることです。
石根トレーナーは、1日に10×3セットを
週に3回のペースで実践中です。



上の方法は難しいという方は、イスで行っても大丈夫です。
座った状態で両足を上げ、膝を胸に引きよせます。
こちらも**腰を反らない**ようにすることが、安全面でも
大切です。両足が難しい方は片足の上げ下げでもOKです。

ご紹介したトレーニングだけでは、ぽっこりお腹の解消は難しいかもしれませんが、食事の見直しや、有酸素運動も取り入れ、トレーナーらしい身体を身につけようと思います！
無理のない範囲で良いので、皆様もやってみてはいかがでしょうか。

文芸欄

父の声母の声きく冬銀河

阿品 澄音

皿舐めて傷舐めてまた恋の猫

阿品 永野昌人

一分間小雨まじりの初雪か

己斐 片岡裕恵

夕日受け茶臼のすそを赤く染め

己斐 長尾照子

初雪や土もまだらで白薄く

キャンパス 幽翠

緑飾り一段つけて格上り

キャンパス 文香

紅梅のあとに続いて白い梅

安東 向田千年

裏通り暖簾をくぐり酒を呑む

安東 舩添美里