



真剣に「ころばん体操」を学ぶ受講生

健康づくりのために適度の運動を継続することは、とても大切な健康習慣です。でも、それがわかっていても、「何をやらなければならないかわからない」「時間もあまりない」「自分ひとりでは長続きしない」など足を踏

「第1回健康体操サポーター養成講座」が行われました。み出しづらいことが多いのではないのでしょうか。そこで、城南保健生協ではストレッチ体操筋力体操、有酸素運動など気軽に行ける健康体操を普及するために、健康体操協会と講座の開催にとりくんでいます。

「第1回健康体操サポーター養成講座」が行われました

そして、普及をもっと促進するために、5月19日から「第1回健康体操サポーター養成講座」という健康体操を指導できる人材を養成する目的で、3科目の内容の講座を初めて開催しました。受講の呼びかけが十分に届かず、受講者は9人の少数精鋭(?)となりました。講師の野口トレーナーの指

導のもと、テキストにもとづいた体操や「荒川ころばん体操」などの実技を行って体操を身につけたり、号令を順番に交代でかけて「この体操の号令は、イチーニーサーン」ではなく、「イクチ、ニ、サーン」というふうにつくりかけることなど号令のかけ方についても学びました。3科目の講座は、1人を除いて8人の方が全科目出席し、最終日に修了証が授与されました。

さらに、「だれでもできる健康体操教室」が6月9日からスタートし、この教室を健康体操サポーター養成講座の修了生の実習体験の場として位置づけています。2回以上出席し、指導の実習体験をやっていたく予定です。このとりくみの中で、健康体操を指導できる方がどんどん生まれてくるのが期待されます。



サインセールでは完売でした

『アンダンテ〜稲の旋律〜』上映会が行われました。雨がちらつく不安定な天候でしたが、950人を超える参加で成功しました。この作品は、原作者の旭瓜あかねさん自らの対人恐怖の苦しみや、ひきこもり生活の体験を主人公に反映させています。映画の主人公「敷崎千華」は、母親の強い希望で幼い頃から音楽の道を歩みます。しかし、競争は厳しく自信を失っていき、やがて自分自身をも見失い大学を中退。その後、アルバイトをしても職場での人間関係がうまくつくれず、とうとう一日中家に閉じこもるようになってしま

います。そして「誰か私を助けてください」と書いた紙切れをペットボトルに詰め、千葉県の水田に置いてきます。暫くして、この水田の持ち主から手紙が届き、交流がはじまり、ひきこもり生活を徐々に変化させていくのですが……

いまの社会が抱える問題に通じるこの作品に、来場された方々からたくさん感想を寄せていただきました。当日は旭瓜さんが上映前に舞台挨拶をしてくださいました。

会場ではサインセールも行われ、用意した本は完売。旭瓜さんもたいへん喜んでおられました。



たくさんの参加ありがとうございました

グループ「虹の家」のおかせ地域の方たちとの交流



運動会を楽しく観覧

昨年1月に開設した2ヶ所目のグループホーム「虹の家」におかせ。保育園と小学校が隣にあり、子どもたちが遊ぶ声などが聞こえてきます。近くには「ふるさとの浜辺公園」をはじめたくさんの公園があつて、散歩をしたり、桜の季節にはお花見に行ったりと、毎日楽しく暮らしています。

5月30日(日)には、隣の中富小学校の運動会が行われました。この運動会に

おかせで暮らす方々が招待されました。特別席まで用意していただき、小学生たちが競う玉入やリレーを観覧。とても楽しい時間を過ごすことができました。



園児から誕生日プレゼント

6月8日(火)こちらも隣にある子どもの家保育園の園児たちが訪ねてきてくれました。おかせで暮らす3人の方が誕生日で、お祝いにきてくれたのです。園児たちはみんなで歌を歌ってくれ、プレゼントを手渡してくれました。

子どもの家保育園との交流は頻繁に行われています。3月には卒園児との交流会、9月には敬老会などで遊びにきてくれ

秋川雅史コンサート ~ファンタジスタ~

9月22日(水) 18:30 開演

大田区民ホール アプリコ 大ホール ピアノ 小島さやか 東京労音 主催

プログラム 千の風になって
恋人よ
慕情
グラナダ ほか

全席指定 6,300円を
城南保健生協組合員
特別価格

3,300円
(先着100名様のみです。)

城南保健生協本部
03-3762-0266
担当：横山まで

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。少なくない数の世帯に郵送をしています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。配る部数は1人20部を目安にしたいと思います。皆様のご協力をお願いします。

二葉1丁目	60件	西糞谷1丁目	37件
東品川1丁目	11件	西糞谷3丁目	44件
南品川1~2丁目	14件	西糞谷4丁目	53件
南品川5丁目	20件	多摩川1~2丁目	11件
南大井2丁目	14件	北千束1~3丁目	25件
旗の台6丁目	11件	田園調布4丁目	4件
八潮5-1丁目	20件	田園調布5丁目	6件
仲池上1丁目	8件	大森西3丁目	37件
東六郷2丁目	20件	大森西4丁目	15件
東六郷3丁目	72件	蒲田1丁目	39件
南六郷1丁目	17件		
南六郷2丁目	20件		
南六郷3丁目	17件		