



第24回己斐学区町民駅伝大会出場!

小雪が舞う中、昨年に引き続き己斐学区の町民駅伝大会に出場させて頂きました。この己斐駅伝は、8部にわかれ約600人が出場するなかなか大きな大会です。

今年は、「ここからグループチーム」と「ここからトレーナーチーム」の2チームが出場させて頂きました!



第1走者の武田さん(己斐)、植中さん(安東)の素晴らしいスタートダッシュで始まり、あとの走者に繋いで行きました!



見事「ここからグループチーム」は、第9位の成績を残し選手の皆さんは、疲れた顔を見せながらも喜び合いました! 「ここからトレーナーチーム」は、残念ながら第25位に終わってしまいましたが、皆さん来季にかけて雪辱を果たすため、また来年もきっとがんばってくれるでしょう! (*^_^*)



雑学王!

~春一番~



今年の冬は、日本列島がすっぽり冷凍庫に覆われたような寒さで、何十年ぶりかの大雪が降ったりして、大きな被害が各地にありました。もう寒さはウンザリと思う日も、日に日に長くなる昼間とともに薄らいで来る毎日ですね!

立春から春分までの間に広い範囲で初めて吹く、温かく強い南寄りの風のことを【春一番】と呼びますね。気象予報士の説明では、48年前=昭和38年2月15日、気象庁が初めて【春一番】の用語を使って【春一番】が吹いたと報じました。言うなれば【春一番】の命名の日です。

もともと、【春一番】は南方の漁師の言葉だったのが一般化したものです。冬型の気候配置の西高東低が崩れ、強い南風が吹き海が大時化に荒れて漁船が転覆する事故が発生して恐れられた。そこで、気象庁は【春一番】情報を出したそうです。



お問い合わせはお近くの「ここから」各事業所へ

「ここから」の事業所情報は、
<http://www.g-town.co.jp>

デイサービスセンター ここから安東 TEL 082-872-2900
 デイサービスセンター ここから阿品 TEL 0829-36-6355
 デイサービスセンター ここから己斐 TEL 082-507-1101
 デイサービスブログ <http://ameblo.jp/dscocokala/>
 トレーナーブログ <http://ameblo.jp/cocokala/>

健康かわら版



腰痛予防・解消②

前回ご紹介した、腰痛予防体操に続けて、ストレッチをご紹介します。
イスに座っていても出来る体操ですのでぜひ試してみてください。



反対側も同じ
ようにやっ
てみましょう



・ゆっくりと息を吐きながら上半身をひねります。

・膝を立てた状態で寝て、ゆっくりと息を吐きながら両膝を横に倒します。



※ 痛いところまで無理にひねらないように注意しましょう。

※ 10秒～20秒その姿勢を維持します。

ここから俳句・川柳倶楽部



南天や 哀れ小鳥の 餌となり

己斐 谷本 猛

琴柱立て 亡き夫好みし 早春賦

己斐 池田 富貴子

たそがれのおぼろ月夜に 雪ふぶき

安東 片山 伸生

囁むちから ためてガッテン 釘付けに

己斐 長尾 照子

デイケアに 新しき箸 年初め

阿品 上野 茂子

ボケよりも つっこみ上手な 患者です

安東 福井 サツキ

凜として 吾も生まれし 寒椿

己斐 ひろ恵

立春や 屋根に雪掻く 人も居て

阿品 眞尾 竹馬

節分に 家族の安全と 豆をまく

安東 松本 邦明