

今月のトレーナー活動

2011
スーパージュニア選手育成プログラム

5月21日・5月27日・28日の3日間、福山と広島県の県立総合体育館において、スーパージュニア選手育成プログラムが行われました。

このプログラムは、広島県の小学5、6年生を対象に体力測定を行い、上位50名を選抜します。そして、7月から色々な競技を体験してもらい、未来のアスリートを育成していくというものです。

今回はその50名を選抜する為の体力測定会が行われました。保護者が見守る中、6グループに分かれた子供たちが上体起こし・立ち幅跳び・腕立て伏せ・長座体前屈等全8種目をこなし、汗を流しました。立ち幅跳びでは2m近く跳んだ子供もおり、これからの頑張り次第では将来有望選手になるかも?! 私たちトレーナーも楽しみです♪



福山会場には63名の子供が集まりました。



COCO KALIA ここから元気 2011 6

ここから安東
祝 7周年

~こころとからだ「ここから」元気に!~

5月9日リニューアルしました!

ここから安東はお陰様で開設して6月に8年目を迎えるにあたり、平行棒とNEWマシン「ウォーターエルゴ」が導入されました。自然の力「水」によるやわらかな抵抗を負荷に利用し、水の爽やかな音がエクササイズに心地よい刺激をもたらします。安佐南区ではフィットネス関係含めても初導入となります。利用者様にも大変好評で、3台導入されたことにより待ち時間も少なく、20分~30分と長時間しっかりと行え、ほとんどの方に利用していただいております。



平行棒は以前の物に比べ安定感があるので、歩行・立ち上がり訓練など安全に行え、利用者様には安心してリハビリに取り組んでいただけていると思います。また集団エクササイズも一日に4回行っており、とても活気があります。これからも快適に過ごしていただけるよう、職員一同努力して参りますのでよろしくお願い致します。

ここからキャンパス内覧会



5月19日(木)~21日(土)までの3日間、ここからキャンパスの内覧会を開催しました。オープン前に近隣にお住まいの方に施設内の見学などをしていただきましたので、その様子を報告させていただきます。



19日の午後と20日の午前中に内覧会のお手伝いに行ってきました。来ていただいた方にはゆっくりと施設のご案内をさせていただきながら、フィットネスのジムエリアでは実際にマシンも使っていただきました。「近くにスポーツジム等運動できる場所がなかったから嬉しい」とのお声も頂き、入会希望の方もおられ大変嬉しかったです。3日間で200名を超える方に足を運んでいただき、オープンがとても待ち遠しく感じた内覧会になりました。



ここから俳句、川柳倶楽部

母の日に 重ね合わせる 己斐 中尾 善徳	安東 向田 千年	ハーモニカ 吹けば鳴いてる 山の鳥	阿品 伊藤 秀月	心太 すすって飯は ゆっくりと	己斐 森田 幹枝	八重桜 海愛でし人 遠き世に	阿品 上野 茂子	妻の忌を 修して春の 終わりけり	安東 福井 咲月	早起し 眠る人々 バスの旅	己斐 本賀 孝子	ひらひらと 若葉にまかせ また来年	安東 片山 伸生	鶯が 山里離れ 初音かな
----------------------------------	----------------	-------------------------	----------------	-----------------------	----------------	----------------------	----------------	------------------------	----------------	---------------------	----------------	-------------------------	----------------	--------------------

お問い合わせはお近くの「ここから」各事業所へ

ここから安東 TEL 082-872-2900
 ここから己斐 TEL 082-507-1101
 ここから阿品 TEL 0829-36-6355
 ここからキャンパス(デイ) TEL 082-507-3339
 ここからキャンパス(フィットネス) TEL 082-507-1001

トレーナーブログ

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



平成23年度こいこい元気教室

5月14日（土）から己斐上公民館において、こいこい元気教室がスタートしました。初日は体力測定を行い、今現在の体力を知っていただくとても良い機会になったと思います。

参加者の皆さんは準備体操を行い、真剣に説明を聞かれたあと張り切って測定をされていました。

この教室は全10回のクラスで、毎回テーマに沿ってさまざまな体操を行っていきますので、少しでも多くの方の健康づくりをサポートできたらなと思っています。



ハーモニカイベント ここから阿品

5月5日（こどもの日）ここから阿品にてハーモニカイベントを開催しました。

今回演奏をしていただいたのは、ハーモニカ奏者の赤木さんです。赤木さんは廿日市ではとても有名人で、多くの施設で演奏されています。



そして今回はここから阿品ご利用の迫田さんも演奏され、お二人の見事なセッションで皆様を楽しませていただきました。

今回のセッションがきっかけで、赤木さんが月に2回、他の施設で演奏される際に、迫田さんもご一緒されることになったようです。

この日は皆様も子供に返って楽しめました。



T&Tグループ入社式



H22年4月以降に入社した11名

5月14日（土）に、先月号でもご紹介した新事業所“ここからキャンパス”において、入社式を行いました。日頃顔を合わせる機会が少ない他事業所の職員が大集結し、情報交換なども行いました。

そして、平成22年4月以降に入社した11名のスタッフの自己紹介もあり職員一同、一致団結してさらに頑張っていこうと思います！！

ここからキャンパスの職員については、来月号でご紹介したいと思いますので楽しみに♪

憂鬱な梅雨の時期を乗り切ろう

6月に入ると梅雨の時期を迎えます。今年の梅雨入りは昨年比べて早い傾向にあるそうです。九州南部では昨年より20日も早く、5月23日頃に梅雨入りしました。

では、広島はどうでしょう？

気象庁の予想では、中国地方の梅雨入りは6月7日頃となっていました。昨年よりも18日早い5月26日に梅雨入りしましたね。梅雨の時期はジメジメするし、体調を崩してしまう方もおられます。

そこで、梅雨の時期を乗り切る対策を2つご紹介します！

①天気予報をチェック!!

毎日天気予報を見ている方もおられると思います。その時は雨が降るか降らないかだけでなく、最低気温と最高気温もチェックしましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなります。テイサービスで運動をし、汗をかくこともありますので体温調節を上手に行ってくださいね。

②晴れている日は外に出かける!!

雨がやんでいるときは、なるべく外に出かけるようにしましょう。家の近所を少し散歩するだけでもOKです！

太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできますよ。