



ここから元気



～こころとからだ「ここから」元気に！～

ここからキャンパス



夏のスポーツフェスティバル



7月31日(日)ここからキャンパスにて夏のスポーツフェスティバルを開催しました。

当日は昼から雨が降り出す悪天候の中、フィットネスの会員様や非会員様を含め、31名の方が体力テストを行ったり、エアロビクスに参加されました。

昼からはキッズの運動教室が行われ、9名の子供たちがストレッチをしたり、ボールを使ったり、色々な身体の動かし方をトレーナーと一緒に行いました。

親御さんが見守る中、とても和やかな雰囲気で行うことができました。これからもキャンパスではさまざまなイベントを行っていきますよ！！



平和記念公園へ折り鶴を奉納して参りました

8月4日(木)、原爆の日に向けて皆様に折っていただいた折り鶴を、職員が代表して奉納させていただきました。

安東・阿品・己斐・キャンパスの全事業所を合わせて6000羽を超えました。ご協力ありがとうございました。 平和への祈りが届きますように。



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
ここから己斐
ここから阿品
ここからキャンパス(デイ)

TEL 082-872-2900
TEL 082-507-1101
TEL 0829-36-6355
TEL 082-507-3339

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/>



地域支援活動報告



○健康づくり応援団



健康づくり応援団の方によるボールを使った運動指導の様子です。

健康づくり応援団とは廿日市市保健センターが開催している「健康づくり応援団養成研修」で、この養成研修は「実際に地域に出向き人々の健康づくりのために運動を継続的に実践していく応援者を養成する」という内容で年に2クール実施されています。その養成研修をトレーナーの小松・加藤が担当しております。今回は4月～7月までの4ヶ月間、16期生9名の方たちと一緒に健康に関する講座やタオル、ボール等を使って行う体操などを実践し、最後のまとめとして集会所で現場研修を行いました。少し緊張されていましたが、皆さん一生懸命に指導されており、今後も活動を続けて地域の方々と共にずっと健康な生活を送っていただきたいです。



なでしこ【撫子】

※己斐の利用者様から情報をいただきました。ありがとうございます。



秋の七草の1つである撫子。6月～9月にかけて開花するそうです。

皆さんはこの『なでしこ』という言葉を知って、何かピンと思いつくでしょうか？

スポーツ、特にサッカー好きな方はなでしこジャパンを思い浮かべた方も多いと思います。

FIFA女子ワールドカップ ドイツ2011の大会が6月26日～7月17日まで開催され、世界ランキング4位の日本が見事に初優勝しました。

その日本女子代表『なでしこジャパン』の国民栄誉賞受賞が決定し、8月18日に授与式が行われました。

19例目で団体初となる快挙だそうです。

受賞事由は、FIFA女子ワールドカップにおいて初優勝し、最後まで諦めないひたむきな姿勢によって国民に爽やかな感動と、東日本大震災など大変困難な状況の日本国民がいる中で、困難に立ち向かう勇気を与えたからということでした。

(参考)国民栄誉賞の第1回受賞者は、1977年プロ野球の王貞治さん(当時37歳)です。

756号本塁打がホームラン世界新記録となり受賞されることになったそうです。

ここから俳句、川柳倶楽部

すず虫や	ひまわりも	朝蟬の	立秋を	真夏日や	大小の	里帰り	夏夜空	田園に	あいさつを	半夏生	ひぐらしの	花籠に
秋の足音	水分不足か	庭ひたすらに	前に陽炎	水路を歩く	筆を揃へて	台風一過と	打ち上げ花火	風景似合う	した次の日は	かさねる杯に	啼く声聞きて	活けてもみたき
己斐 鈴木 恵美子	己斐 本賀 孝子	阿品 伊藤 秀月	己斐 原爆忌 中尾 善徳	安東 鳩二つ 向田 千年	阿品 青簾 上野 茂子	安東 母笑う 小林 二茶	己斐 かんどうし DKK . 60	安東 赤とんぼ 片山 伸生	キャンパス友となる 文香	阿品 真尾 竹馬	安東 大内 忠正	己斐 森田 夏の草 幹枝