



# ここから元気



～こころとからだ「ここから」元気に！～

## KUGAスポーツデー ノルディックウォーキング

9月4日(日)に岩国市玖珂総合公園において、ノルディックウォーキングのイベントが行われ、小松・岡・藤木のトレーナー3名が運動指導へ行って来ました。  
 参加者の方にはノルディックポールを使用する前に、1周500メートルのウォーキングコースを歩いていただきました。  
 「えっ、そんなに歩けるかねー、普段歩いてないけんねー」と不安の声もありましたが、いざ歩くと腕もしっかり振れてウォーキング仲間とお話しをしながらあっという間に500メートル歩くことができましたよ。  
 そのあと、ポールを使って山登りをするアップダウンの道も膝の負担なく「いい天気じゃねー、毎日これ(ポール)使って歩きたいわー」と会話も弾み楽しく歩かれていたと思います。  
 また、購入したいという意見も沢山ありノルディックウォーキングが広まったのではないかなと感じました。ウォーキングの姿勢も確認でき、運動効果も実感できると思うのでこれを機会に、ウォーキング・ノルディックウォーキング者が増えていくと嬉しいです。

ここから安東 トレーナー藤木



ウォーキングの前に  
小松チーフによる準備体操

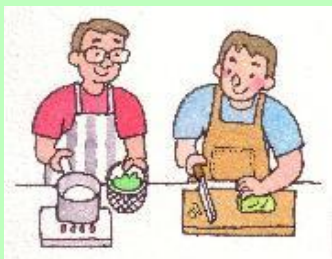


ノルディックウォーキングの  
基本姿勢を見せる岡トレーナー

## 地域支援事業 ～大野2区集会所～



9月24日(土)に大野2区集会所で介護予防体操があり、ここから阿品の濱・加藤でボール体操の指導に行っていました。  
 大野地区では1区から10区の集会所を年に4回ずつ周り、体力測定を行ったりボールやタオル体操、リズム体操などを行っていますが、この2区では朝から男性のお料理教室が開催され、参加者全員の昼食を作ってくださいます。  
 私たちも昼食の時間からお邪魔し、一緒にお昼ご飯をいただいたあと1時間程ボール体操を行いました。  
 36名の参加者の皆さんはとてもお元気で、笑顔も多く楽しく運動することができました。  
 トレーナーも皆さんのパワーに負けないう、元気ハツラツで頑張っていこうと思います！



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/>





# 今月のトレーナー活動

## U-10ジュニア選手育成プログラム



整列!

9月17日(土)に県立総合体育館にてU-10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、小学校1年生から4年生を対象に体力テスト、運動実技を通して運動能力や体力アップを図ることを目的に毎年行われています。初回この日はリズム体操から始まり、体力テストを実施しました。



バランスとって~

バランステストは苦手~と嘆いていた子供もいましたが、「ヨーイ、スタート」の合図があると苦戦しながらも頑張ってバランスをとっていましたよ。残りあと4回ありますので、子供たちに体を動かす楽しさを感じてもらえたらと思います。



音楽に合わせてリズム体操♪



クールダウン

## 秋のお彼岸

この記事は己斐の利用者様から提供していただきました。ありがとうございます。

『暑さ寒さも彼岸まで』という俗語があります。

二十四節季・九月の秋分の中日(今年は9月23日)をはさんで、前後約3日ずつの一週間を「秋のお彼岸」といいます。

秋分の日、昼夜の長さが同じで太陽が真西に沈みます。(彼岸入りは9月20日)

暑かった夏が去り始め、やがて寒い冬が来る折り返しの日で、凌ぎやすい時期の意味。

【彼岸】とは、仏教用語で向こう岸という意味で、一切の悩みを捨て去って、悟りの境地に達することをいいます。

春の彼岸には、牡丹の花が咲く時季に因んで【ぼたもち】。

秋の彼岸には、萩の花が咲く時季に因んで【おはぎ】を作って仏前に供えます。



歳時記で『彼岸』とのみ言えば季語は3月、春の彼岸を指します。9月、秋季は秋彼岸という。

秋の方が彼岸に相応しく思われるのは、彼岸花のせいもあるのかな?

ヒガンバナは、外来鱗茎植物(がいらいりんけいしょくぶつ)【曼珠沙華】。

梵語で「天上に咲く花の名」秋の彼岸頃咲く花なので【彼岸花】と名付けられたそうです。まことに、妙を得たネーミングだと思います。

## ここから俳句、川柳倶楽部

新米を	彼岸花	空見上げ	遠き師を	来し方も	旅恋し	名月を	エコの夏	夏過し	露天湯の
握りしめつつ	花芽見てから	想いを募らす	訪ねてみたき	コスモスの野も	秋の浮雲	ベッドで見ている	線香花火で	浜辺ただよう	とんぼに会話
阿品	安東	安東	己斐	阿品	己斐	安東	己斐	安東	阿品
磨ぎにけり	墓参り	旬の物	秋日和	杳かにて	流れ行く	高令者	夕涼み	思い出に	はずみをり
波舟	宮中	小林	森田	上野	中尾	向田	高橋	片山	伊藤
	薫	二茶	幹枝	茂子	善徳	千年	庸夫	伸生	秀月

