

人生をゆたかに

〇〇モ改善運動

広島大学臨床研究にご協力ください

詳細はこちらをご覧ください



継続した運動を 考えている方は ぜひ

・日時： 令和8年7月7日（火） 13:30～

初回は研究や日程についての説明があります

以降 7月14日・21日・28日…

・場所： 原地域センター 大ホール

・指導： 広島大学大学院 人間社会科学研究科

鄭 勲九（ジョン フング）さん

～講師からのメッセージ～

身体に耳を傾けながら 安全のため ゆっくり運動してください。

運動は 最初はきついかもしれませんが

継続することで身体が慣れ 体力が向上し

日常生活が楽になります

運動中に痛みなどが出たときは

無理をせず スタッフにお伝えください



お問合せ・申込： 原地域センター

7月6日まで 電話 082 (429) 0013

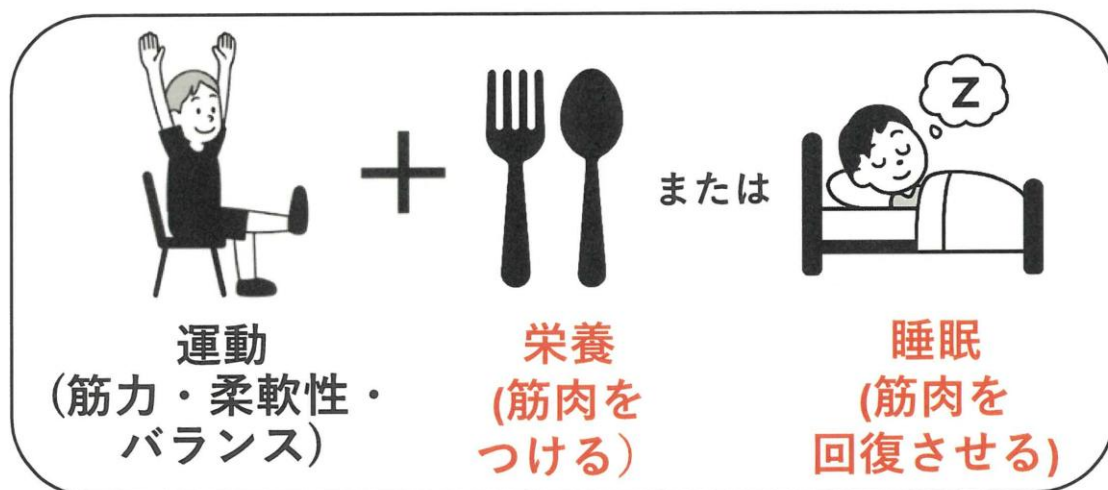
メール hara-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp



ロコモ改善運動

動く・食べる・眠る。それが、歩ける体をつくる。

目的：運動不足・朝食欠食・睡眠不足などの生活習慣は体力低下や体重増加を招き、だるさや動きにくさ、さらにはロコモティブシンドローム（移動能力の低下）の一因となります。本研究では運動習慣に加えて栄養習慣（運動栄養群）あるいは睡眠習慣（運動睡眠群）を見直すことで移動機能は向上するかを調べます。



- 募集人員は**38名**、**参加費無料**
(運動栄養群と運動睡眠群のどちらになるかはあなたが選ぶことはできません)
- **栄養習慣**：たんぱく質中心に食事バランスを見直します。
- **睡眠習慣**：睡眠日誌を用いて睡眠の質・時間の改善を図ります。
- **12週間**（対面1回、在宅2回）1時間以内
- 運動プログラム（DVD、冊子）無料提供
- 参加条件：①65歳以上の方②医師から運動を禁止されていない方
(このほかにも基準があります)

広島大学臨床研究「運動栄養介入および運動睡眠介入が高齢者の移動能力に及ぼす効果の比較」

広島大学大学院人間社会科学研究科 ジョン フング



菖蒲の前 (あやめのまえ) と小倉山 (おぐらやま)

原地域は菖蒲の前・伝説のなかでも終焉の地なので縁の深い地域です。

現在の小倉神社から西条方面賀茂大地を望むと、菖蒲の前が育った京都市右京区嵯峨野の小倉山を思い出すとのことで小倉神社の名前が付いています。小倉と言えば「小倉百人一首」を思い浮かべる人も多いはずで藤原定家が選んだ100首、この背景にも定家の暗号が隠されているとも言われており、歴史や100人の歌人の思いを探るのも面白いですよ。他に菖蒲の前とは別ですが、万葉集も4500首もあり花鳥風月、恋の歌など、第1巻第1首の雄略天皇から始まり民までの百姓が歌っています。最後の第20巻最終首は編纂者の大伴家持が締めています。こちら当時の考えや思いを探ることが出来ます。是非チャレンジしてみてください。

【6月の行事について】

アグリはら 野菜作り

6/4(木)

JAひろしま八本松アグリセンター播磨営農指導員から『梅雨対策』について①水はけ・風通②病害虫③土と肥料の流出防止④灌水⑤高温の5つの観点から注意点を教えていただきました。おいしい夏野菜を栽培しましょう。次回開催は7月2日です



シルバーはら 健康教室

6/5(金)

『ニュースポーツ【モルック】【スローピー】』をスポーツ交流センターおびづるのスポーツ指導員と楽しみました。

【モルック】はルールを熟知した経験者も多く頭脳戦でした。広島生まれの【スローピー】はお手玉とバスケットとビンゴを組合せたような親しみやすい競技で、こちらも接戦でした。



原地域センターからお願いとお知らせ

①ご確認ください

最近『靴や傘の取違え・傘の忘物』が多く発生し、問合せがあります。今一度ご確認ください。



②大雨警報などの発令時

センターを利用しての活動はお控えください。センターが主催する講座の開催は、中止します。(東広島市&当日8時以降&警報発令)ご理解ご協力をお願いします。

ウェルビーイング 人生百年時代をより楽しく

東広島市生涯学習課岡田さんにウェルビーイングをテーマにトーク&ライブの講師をお願いしています。今年度は♪フォークソング特集🎸
9月25日は『拓郎&かぐや姫』を中心に選曲予定です。講師のギター伴奏で青春時代を思い出し、一緒に歌いましょう。



6月 ホタル ホタルフクロ

井川良成さん提供



ホタル
原地区の某生息地



ホタルとホタルフクロ
地域センター玄関展示



ホタルフクロ
地域の方から頂きました

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 9:30 パソコン 13:30 卓球	2 9:00 いきいきサークル 13:30 主催講座 アグリはら 野菜づくり	3 10:00 主催講座 健康教室 単体操	4
5	6 10:00 バランスボールサークル	7 9:30 バタンクを楽しむ会 13:30 主催講座 ココモ改善運動	8 13:30 卓球	9 9:00 いきいきサークル	10	11 10:00 原駐在所連絡協議会
12	13	14 9:30 レクリエーションダンス 13:30 主催講座 ココモ改善運動	15 9:30 パソコン 10:00 ゆるっと空手 13:30 卓球	16 9:00 いきいきサークル	17 10:00 主催講座 健康教室 腰痛予防体操 14:30 篠音会	18 13:30 ピアノ演奏会
19	20	21 13:30 主催講座 ココモ改善運動	22 13:30 卓球	23 9:00 いきいきサークル 10:00 主催講座 アグリはら 農業技術センター見学	24	25
26 9:30 AED救急講習会	27	28 9:30 レクリエーションダンス 13:30 主催講座 ココモ改善運動	29	30 9:00 いきいきサークル	31 10:00 ゆるっと空手	1 準備 8:00~ 開場 17:00 開演 18:00 原夏まつり

東広島市に気象警報が発令された場合は、センター使用をお控えください。

原地域センター 主催講座

アグリ・はら
7/2(木) 13:30~ 野菜作り 夏季管理
 指導 JAひろしま八本松アグリセンター
毎月第一木曜 8/6(木)...

7/23(木) 10:00~ 施設見学 ※申込必須
広島県農業技術センター 現地集合解散

健康教室

シルバーはら
7/3(金) 10:00~ 単体体操
 指導 山田脳神経外科
7/17(金) 10:00~ 腰痛予防体操
 指導 ライフケア高砂 つむぎ

シルバーはら
7/7(火) 13:30~
ココモ改善運動

音楽のあふれるまち 原
7/18(土) 13:30~
ピアノ演奏会

消防局・消防団・防犯防災部会
7/26(日) 9:30~ AED救急講習会
 地域の皆さんもご参加ください

ジュニアはらっば
7/28(火) 10:00~ 地域交流1
 「レクリエーションダンス」
8/5(水) 13:30~ 地域交流2
 「ラージ卓球」
8/8(土) 9:30~ 親子クッキング
 「朝食をひと工夫しよう」
8/17(月) 13:30~ 地域交流3
 「認知症サポート養成講座」

音楽のあふれるまち 原
8/28(金) 13:30~ 「歌って♪…元気」
9/25(金) 13:30~ 「ウィルビーイング」
 フォークソング特集 拓郎&かぐや姫