



＜令和6年度 第1回班別野外レクレーション報告—4＞

★ 4班 実施日：7月8日（月）見学内容：広島駅ビル南口整備視察
懇親会：ホテルグランヴィア内 煌蘭苑

日々変わりゆく広島駅南口の風景を今でしかないタイミングで見学できたことに感銘を受けました。初の工事用ヘルメットの着用に戸惑いの



声や笑い声の中で現場に路面電車が駅ビル2階に乗り入れすることになるそう。車窓からの眺めもまた違った景色で猿猴川の川面も美しく目に映ることでしょう。先日、終戦後間もない広島駅南口の闇市広場の航空写真を見ました。猿猴川が近くまで密集したテントの群れには驚きました。その左端にバラック小屋の広島駅が



写っていました。約80年の時を経て、生まれ変わった広島駅ビルで、学友会として皆で集える日を心待ちにしています。見学終了後はホテルグランヴィアの煌蘭苑にて中華ランチ。各自のリクエストでお粥、麺、デザート等、多種多様希望あり。お店では行き届いた配慮のもと、お世話下さった方々、ありがとうございました。4班らしい楽しいひと時でした。

（4班 班長 徳重和子）

★ 7班 実施日：7月18日（木）見学先：エディオンピースウィング広島
懇親会：エディオンピースウィング内



梅雨晴れの当日、7班大学院1～2年生13名でエディオンピースウィング広島スタジアムツアーガイドさんの案内で見学しました。恒久平和と夢と希望をもって明るい未来へ羽ばたくとの願いが込められ翼（ウィング）をイメージして設計された屋根が特徴のま



ちなかスタジアムパークです。ピッチでは芝生の感触、ベンチの選手がいつも見ている景色を体験し居心地よい観客席ゆったり観戦気分味わい、又ミュージアムでは展示ブースを見学後、キック・ドリブルを体験しました。

見学後、観戦できる部屋でお弁当いただき、談話し交流深めた後解散しました。

（7班 2年 富永小夜子）

★平和公園ボランティア斉清掃

『地球上から戦争がなくなことを祈り』



原爆の日の前、8月1日に平和公園一斉清掃が行われました。早朝集合でしたが、松井広島市長をはじめ市内各企業から1,700名が参加いたしました。



シニア大学からは大学、大学院生29名の参加がありました。市長の挨拶後、原爆慰霊碑に向かい黙とう、その後各グループに分かれて1時間平和公園内周辺のごみを収集清掃いたしました。平和の大切さを噛みしめながら、清掃を終えるとすがすがしい気持ちになりました。

(2年2班 花本幸子)

<膝痛に悩むあなたに朗報>

すり減った膝の軟骨は「足振り子体操」で再生する！

加齢と共に膝の軟骨はすり減り、歩くときに痛みが出たり、歩けなくなったりする。一度すり減ったら、簡単には戻らない。自力では戻せない……。膝軟骨は、どうやら報道やテレビコマーシャルなどの影響でいくらか誤解されています。膝の軟骨は、毎日減ったり、新しく作られたり、いわゆる新陳代謝を繰り返しています。結論から言えば、膝の軟骨はすり減っても少しでも残っていればセルフケアによって元通りまで再生します。

まずは、やってみよう「足振り子体操」！

朝起きたときや、急に立ち上がる時に膝が痛む…それは、軟骨が乾いた状態になっているから。この「足振り子体操」は、関節の潤滑液を増やして、すり減った軟骨を再生してくれる体操

です。①リラックスして椅子に座り、片脚の膝の裏より少し上を両手で持ち上げる②膝から下を前後にブラブラと振るだけ！③このとき、脚が完全に脱力していることが大切です。両脚を同様に、それぞれ30回ブラブラさせて1セット。これを1日3セット行いましょう。



<参考文献「100年ひざ」 著者：巽一郎>

<90分参考動画><https://www.youtube.com/watch?v=104PnPiEp44&t=22s>