

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2024年2月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 真楽 ☎879-8124

お困りごとはこちらまで！



☕ 健康カフェ「新年会」



今年最初の「健康カフェ」は、1月26日(金)に「新年会」を開催しました。

「㊗️ また値上げ 節約生活 もう音上げ」

サラリーマン川柳を使って制作したカルタで笑ったあとは、ビンゴゲームを楽しみました。その後はいつもの「転倒予防体操」で健康づくり。

新年という事で、お弁当のお土産をお渡ししました。皆さん、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

広島医療生協では、1月1日に起きた「令和6年能登半島地震」義援金を募っています。この新年会で参加された皆様より13,437円。お預かりいたしました。

2月の健康カフェはお休みです。次回は3月22日(金)です。

大腸がん検診を受けましょう

～早期発見でほぼ完治～

大腸がんは食生活の欧米化で増える傾向が続いています。国立がんセンターの統計でも、部位別罹患率1位です。死亡率は肺がんに次いで2位。

しかし、ステージ2までに発見されると、ほとんどが完治しています。早期発見で怖くない病気になったといわれますが、自覚症状が出てから病院に行ったのでは、かなり進行していることが多い、つまり初期症状がほとんどないという、やっかいながんでもあります。

初期で見つけるためには定期健診しかないということになりますが、簡単にできる検査キットがありますので、安東支部役員か、健まちセンターに申し込んでください。広島市から送られてくるがん検診の申込用紙を使うと、70歳以上は無料(40歳～69歳は400円)で検査できます。

地域訪問を行っています

支部役員が毎月、地域訪問を行っています。皆さんの近況や要望など聞かせてください。特に用事がなくても、たまに顔を合わせて会話をすることが大事だと思っています。

また、訪問の要望がありましたら、お気軽に電話ください。出資・増資にご協力をお願いいたします。

(出資金は寄付ではありません)

安東健康チェック

日にち 2月8日(木)

時間 15:30～16:30

場所 コープ安東店

チェック項目

血圧、体重、体脂肪、内臓脂肪、BMI、基礎代謝、体年齢など。

2月は歯科検診も行います。虫歯チェックや口腔内メンテナンス、歯磨きのアドバイスなど、ぜひこの機会をご利用ください。

※毎月第2木曜日に実施しています。



2月の歳時記 ～確定申告～

確定申告の締め切りは3月15日。2月中に済ませておくと安心です。

政府は「年収400万円以下の人は確定申告しなくてよい」と宣伝していますが、これを真に受けて申告しないと、不当に多額の税金を取られることが多いです。

所得税を払っている人は、国保料など控除額をきちんと申告することで、数万円還付されることが多いし、翌年の課税額にも影響します。

国保料をだれがいくら払っているか、簡単に把握できるのに、申告しないと控除しない、というのが国の姿勢なので、面倒ですが手続きすることをお勧めします。

税務署

