

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



トゥインクルコーラス班

今年になり、4 回目のコーラス班が、5月2日にありました。
床にヨガマットを敷き、体の血のめぐりを良くする体操を小早川先生の声かけに合わせてします。お腹のつぼ押しをしながら、深呼吸をすると体も温まります。
季節の歌や懐かしい歌「涙くんさよなら」、ジブリ映画の中で流れるユーミンの「やさしさに包まれて」などを皆で声を合わせて歌いました。金口先生のピアノ伴奏と一緒にメロディーや歌詞にいやされる時間を過ごせます。見学に来られた方が、1 名ありました。
(K.B)



あおぞら健康チェック班

暖かくなって、月 1 回のジョージ白市駅前店での血圧測定、足指力や握力測定は、常連さんや地域の方と話はずみです。私たちの心も元気になっていくようです！

友禅教室 みやび班

5/16 (金)
型友禅の体験会に二人の方が来られました。ハンカチにかわいい花の型でステキな作品ができました。
(M.S)



きろろ班

健康・栄養などの楽しいおしゃべり会を随時しています。

こけんよ体操 アナベルス班

毎月2回、火曜日の 10 時から、高屋西地域センターで集っています。参加者は 10 人から 15 人。ネオポリス班のメンバーも毎回参加して下さい、楽しいひと時を過ごしています。組合新規加入者も迎えることができました。

みんなで楽しく体操をして、こけない身体を作って、元気で生き生きと暮らしましょう。

そして、ここを仲間作りと地域まるごと健康作りの拠点の一つにしていきたいと思います。

集まろう！ みんな！ (K.N)

こけんよ体操 ネオポリス班

これは良い体操だ！いや私の為にある体操
集まった仲間 7 人弱
和気藹々火曜日、水曜日 頑張ってます。
(J.O)



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」 5 月号より

「気候危機と健康」と題した岡山協立病院総合診療科横田啓医師の記事からです。

「地球温暖化による気候変動は、様々な影響と健康リスクを生み出します。(熱中症、心臓・腎臓・肺の病気、精神障害、妊娠出産時の有害事象、豪雨などの異常気象による外傷、感染症、アレルギー疾患などなど)

人間の健康は地球環境と密接に関係しており、健康を守るためには地球環境を守る必要があるという概念が「プラネタリーヘルス」として注目されています。

私たちの健康を地球温暖化などの気候変動から守るために、気候変動対策は待ったなしの課題です。」と説かれています。

私たちも自分事として自分のことから努力しましょう。(K.N)

今後の予定

こけんよ体操

講師：坂本貴志

理学療法士
認定理学療法士
回復期セラピストマネージャー



半年コース最終回 理学療法士による測定会

6月17日(火)

10:00~12:00

高屋西地域センター 研修室 3

東広島東支部会

・7月1日(火)

9:30~10:50

高屋西地域センター
機関紙への折込、郵送作業等

運営委員会

毎月第1火曜日 9:30~12:00 頃
(学習会含む)



トゥインクルコーラス

・7月4日(金)

13:30~15:00

杵原中央集会所

参加費:500 円

毎月第1金曜日 13:30~15:00

(初回体験 無料)



あおぞら健康チェック

・6月20日(金)
(7月...7/18)

10:00~11:00

ジョージ白市駅前店

血圧、握力測定、足指力測定

握力測定に挑戦!



毎月第3金曜日 10:00~11:00

5/16 (金) くもり

健康チェックに立ち寄る方は女性が多いので握力測定では 20kg 代の数値が多い。今回60代と思われる男性が左右とも 50kg 以上の数値を出したことにみんな拍手喝采!!



友禅教室 みやび

・7月11日(金)

14:00~16:00

高屋西地域センター

参加費:1,000 円

毎月第2金曜日 14:00~16:00 (見学無料)



2025 年 7 月号より大きさが A4 サイズとなります。

〈お問い合わせ先〉 広島医療生協 東広島つながりセンター

〒739-0005 東広島市西条大坪町 7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(廣中)

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください