



創立から55年！夢と歴史をつないで……

もう梅雨明け！ まさかや～

6月11日、支部役員2人、職員1人で年度末に振込していただいた方にプレゼントをお届けしました。最後に訪問したお宅で雨宿りの、休憩。増資をして頂きました。皆様、いつもありがとうございます。

2022年度 6月～
広島医療生協

未来に
つなぐ 増資

広島医療生協は、昭和・平成・令和と地域の健康とくらしを支え、共に歩んできました。
 これからも未来につないでいけるよう、加入・増資のご協力をよろしくお願いいたします。

広島医療生協キャラクター「ポコちゃん」

1回3千円以上:アルコールスプレー
千円以上:クリアファイル プレゼント

古市支部では年間目標を決めて取り組んでいます。



まさか、まさか、6月28日梅雨明け！たった2週間の梅雨。雨量も少ない！気候変動、地球温暖化の影響でしょうか？水不足、電力不足、熱中症が懸念されます。これから台風、集中豪雨、コロナもまた要警戒。とにかく健康第一！熱中症を予防し、夏を乗り切りましょう！

熱中症予防のポイント

- 水分補給
- 睡眠
- 3食きちんととる
- 室内での軽い運動
- こまめな換気 湿度が高くなりやすい
- その他
 - 経口補水液を用意しておく
 - 暑いと感じる環境にいない

「支部だより」が皆さんに届く頃には状況が変わっていることがあります。ご了承下さい

マスクなしでプレーしたい！ グラウンドゴルフ大会 ミモザ班

105歳に学ぼう！ 6月のしなやかサークル

場所:古市集会所
日時:第2水曜10時～
(次は7/13 8/10)

令和4年5月25日(水)沼田運動公園にて「安沼地区会親善 GG 大会」が開催され、ミモザ班の3人が班会を兼ねて参加しました。真夏日よりの暑い一日でしたが、久しぶりに3ラウンドを回り汗を流してきました。

コロナの影響で色々な会が中止となり、班会すら開けない状態が続いていますが、一日も早くマスクを取ってプレーを楽しみたいものです。

(ミモザ班 0.1)



6月号で紹介した三次の富久正二さん。青江先生のお話にも登場。97歳で腰痛のため通院中の治療院で勧められ陸上競技を始める。今年引退。「年だから」はダメ！

いつまでも動けるには **骨粗しょう症の予防**

- ① カルシウム摂取 (バランスの良い食事)
- ② ビタミンD (日光 20～30分)
- ③ 運動・・・かかと、足首の運動など



あつさに負けずみんなであつ



100歳めざし運動を！

7月2日、富久正二さんは残念ながら永眠されました。ご冥福をお祈りします