

東広島 東支部 だより

高屋・河内
福富・豊栄



梅雨あけしてから、連日の暑さや、お盆前からの長雨で、不安定な天気ですが、皆様、お元気でしょうか。まずは、心身共に元気でいることが、大切ですね。3度の食事をしっかり食べて、睡眠をとり、この夏を乗り越えましょう！

[お知らせ]

○ 健康づくり学習交流会

とき: 9月29日(水) 10:00~12:00

ところ: 東広島つながりセンター

内容: ① 講演「認知症について」
講師: 久保田 浩子 看護師長
(広島共立病院・認知症認定看護師)
② 健康づくりの交流

※ Zoomによるオンライン配信をみます。
※ 新型コロナウイルスの感染が拡大している場合は中止となります

- 9/3 トウインクルクラス 9/10 友禅教室は、休みになります
- ふれあい喫茶 (9/8(水)が 11/10(水)へ延期になりました)

とき: 11/10(水) 10:00~11:30

ところ: 東広島つながりセンター

生涯学習まちづくり出前講座

1. 知っておきたい国民健康保健
2. 後期高齢者 医療保険のしくみ

※ 東広島市役所の国保年金課の方が講師として来られます。

○ 生協強化月間 **スタート集会**

とき: 10月6日(水) 午後1時半~
ところ: 東広島つながりセンター

10/1 「生協の日」
にちなんで

テーマ『医療生協が、地域で活動していることの価値と組合員であることの意義』
講師: 広島医療生協 坂本 裕 さん
理事長

○ 東広島市 出前講座

とき: 10月5日(火) 午前10時半~11時半

ところ: 高屋西地域センター ホール

「百歳体操と東広島オリジナル体操」の講習
※参加希望の方は、運営委員まで連絡下さい。

[社会活動とコミュニケーションの大切さ]

誰かと話をしたり、一緒に何か楽しんだりすることで、前頭葉が活性化することがわかっています。大人になってからでも、新しい経験や刺激により、脳が活性化することで、認知症の予防・改善の可能性が高まることがわかっています。

(7/14のふれあい喫茶(テーマ: 支え合いの地域づくり)の時、講師、社会福祉協議会の豊島さんの資料より、)

「助けてもらう準備が必要」 : まず、自分が「助けて」と言おう。(誰かに SOS を発信) お互いのことを知って、「助けて」と言える関係をつくること。明るいあいさつをするなど、近所づき合いを大切に「み重ねましょ」

<お問い合わせ先>

TEL/FAX
広島医療生協 東広島つながりセンター 082-423-5994
健康まちづくりセンター TEL 082-879-8124
東広島東支部(馬場) 434-0937