

元気な仲間

広島医療生協 安東支部ニュース
2020年3月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1514人、班数 9班

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

お困りごとは
こちらまで!

健康カフェ「日常の歯の手入れ」

3月27日(金) 午前10時～正午

弘徳団地第2自治会館

今月は歯科衛生士をお招きして「日常の歯の手入れ」について聞きます。

歯が丈夫だと健康寿命が延びると言われます。食べ物もおいしく食べられるし、歯の手入れの重要性はみんな分かっているはず…なのに、ついつい面倒で、おろそかにしていませんか。毎日歯磨きしているのに、歯医者に行くと「プラーク(歯垢)や歯石がたまっているとされた」とか、歯間ブラシや糸ようじが使いにくいので、爪楊枝で済ませているけど、これはダメですか?など、困りごとや疑問も出してください。

恒例の転倒予防体操(約15分間)や、健康チェックも行います(体脂肪、内臓脂肪、血圧、BMI、筋肉量、基礎代謝、体年齢、足指力ほか)。健康チェック手帳に毎月記入して比較すれば、健康状態の変化にいち早く気づけます。

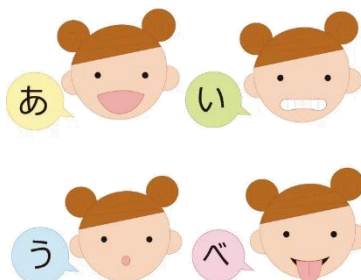
ポイント手帳をお持ちの方は持参してください。飲み物、お菓子を用意しています。ご自由にご歓談ください。送迎を希望の方は、お気軽に役員にご連絡ください。参加費は100円です(お茶、お菓子代)。

☆出資金の増資にご協力を☆

からだとくらし2月号に、あなたの出資金がどのように活かされているかを紹介したチラシを入れています。医療、介護、福祉の充実に役立っているほか、班会やサークル活動の補助など地域の人をつなぐりを大事にする活動、健康チェックや健康講座など健康を守る活動、出資金は暮らしを豊かにするお手伝いをしています。

活動の継続とさらなる充実のため、ぜひ増資にご協力をお願いします。

国内外で流行しております新型コロナウイルスの影響により、急きょ中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



【安東かがやく会】総会のご案内

日時: 4月16日(木) 場所: 可部満天の湯(安佐北区可部)

集合時間: 9時30分出発(弘徳団地 安東下第二公園)

その後、弘徳中、弘徳上、毘沙門台、グリーンハイツに立ち寄りします。

参加費: 2200円

持参物: タオル

内容: 総会、食事、入浴ほか

※参加申し込みは下記役員まで

武田 ☎877-3659 加川 ☎878-1245 福井 ☎878-3808

新谷 ☎878-2115 木坂 ☎878-3495 伊藤 ☎879-2384



七福神巡り(ウォーキング)

行き先: 七福神巡り、広島城一周、縮景園

日時: 4月5日(日) 午前9時10分集合

集合場所: JR広島駅北口2階広場

鶴羽根神社には弁財天、東照宮には福祿寿というように、広島駅周辺の七つの神社仏閣には七福神が祀られています。それらを巡るとともに、桜の名所でもある広島城、縮景園をウォーキングします。

持参する物: 弁当、飲み物、健康保険証

おすすめ交通機関: JR緑井駅発8:32～広島駅着8:57

※雨天中止です



健康チェック in コープ安東店

毎月第2木曜日午後3時半～4時半に『コープ安東店』で健康チェックを行っています。体脂肪、内臓脂肪、体年齢などのほか、尿チェックもあります。3月は12日です。