

大塚支部

2018. 11月号 ☺

☺ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区

9月末の日曜日に予定されていた「健康まつり」は、台風による雨のため、早めに中止が決まりました。大塚支部も、手作り手芸コーナーの準備をしていましたが残念です。材料は、また何かの機会に活用したいと思います。さて、実りの秋、元気に食べ仲間と集い、健康に過ごして楽しみましょう。企画のアイデア募集中です!

「嚥下について」の学習会を実施しました。

(食べ物などの飲み込みに関すること)

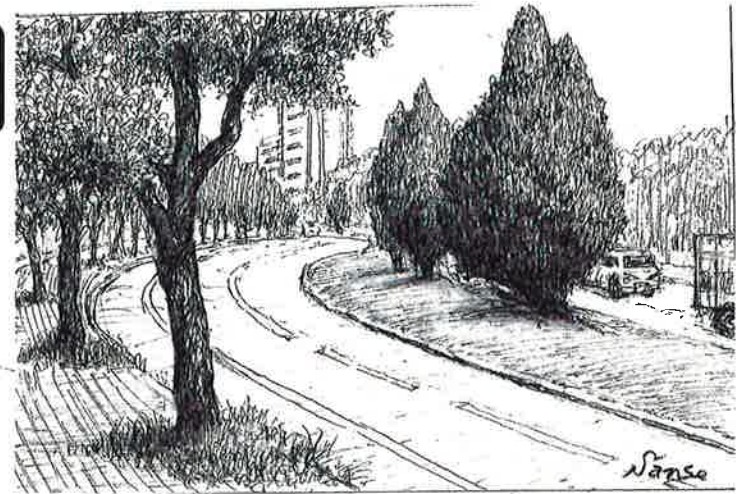


10月18日(木) Aシティタワーズイースト集会所にて、20人近くの参加者を迎え、広島共立病院の中尾様(摂食嚥下障害看護認定看護師)のお話を聞くことができました。

テーマは「美味しく食べるために楽しく嚥下訓練」です。

飲み込みの仕組みや、誤嚥のメカニズム・防ぎ方などを、図解を使いわかり易く説明してくださいました。

楽しく美味しく食事することは、生きていく上でとても大切なことです。学習することで、また改めて嚥下訓練の大切さがわかりました。



大塚交差点から北へ向う坂途中のメイン道路。大きくなった街路樹が目に見え込んできます。
文・絵 寺本 三省

【行事予定】

無料

☆青空健康チェック

毎月第2木曜日 13:45~14:45

ナフコ西風新都店にて…血圧・体脂肪・体年齢などの測定

看護師、健康サポーターによる健康相談

「高齢者いきいき活動手帳をお持ちの方はポイントゲットしましょう。」

☆空気調査実施予定

毎年大塚支部では、6月と12月にこの地域17カ所、NO2の大気濃度を測定しています。12月上旬に測定し、年度末に報告する予定です。

住みよい環境作りの参考にしたいと思います。

大腸がん検診を受けましょう!

☆広島市健診(40歳~69歳) 400円

☆広島市健診以外の方(40歳未満)

1404円

☆広島市健診(70歳以上) 被爆者手帳をお持ちの方 無料

*大腸がん検診を受ける際には、「がん検診受診券」が必要です。

大塚支部 高橋 082-848-2917

健康まちづくりセンター 【担当】 082-879-8124

