

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



医療福祉生協の情報誌 コムコム 2024.1月号より
特集「いのち」を見つめて

【新春対談】医療福祉生協のいのちの章典に想う

医療福祉生協理事で、「いのちの章典実践交流会」副実行委員長を務める後藤芳枝さんが聞いた、コムコムで約12年間続いた文章とともにモノクロ写真で昭和という激動の時代を生きた人々のありのままの姿を捉え続けた「認知症の歴史」「生きる」の筆者、田邊順一さんが伝えたかったこと。

写真家 (公社)日本写真家協会 会員
田邊順一【たなべじゅんいち】
1937年熊本県生まれ。高度経済成長期の農村を撮影中に老人の自殺について知って以後、一貫して高齢者を見つめる取材を続ける。1983年『沢内村奮闘記-住民の命を守る村』を発表。1985年『老い-貧しき高齢化社会を生きる』で日本ジャーナリスト会議奨励賞受賞。



“通信教育”で「いのちの章典」を学びました。
2024年7月に「いのちの章典実践交流会」が開かれます。
…記事の中から…

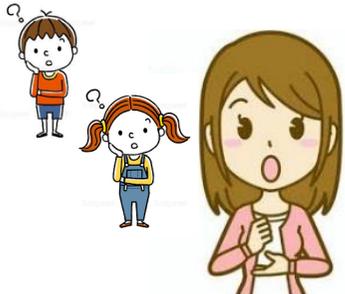
「人は誰もが唯一無二の自分自身の物語をつくっている。生きている限り、他者と関わり影響しあっていくものです。だから、他者との関係は大事にしなければならない。」
心に響きました。(M.K)

楽しい脳トレ 少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみてください。

バラバラ三字熟語

例題にならって文字を並べ替え、三字熟語を作りましょう。

例) イ カ ン + 和 = イ和カン (違和感)



①	テ	ン	ウ	+	頂	=	
②	ゲ	ユ	フ	+	粧	=	
③	ロ	ウ	キ	+	蟹	=	
④	ト	ジ	ウ	+	金	=	
⑤	シ	バ	ン	+	老	=	

今後の予定

東広島東支部会

「長息生活」「ロングピロピロ」は、ただの「吹き戻し」ではない

- 2月6日(火) 9:30~11:00
- 支部会後 11:00~ 「タスクル」で呼吸力を測定。「長息生活」「ロングピロピロ」を使って正しい呼吸を。
- 3月...3月5日(火) 予定 支部会後は「あいうべ体操」予定

- 形状記憶ハリガネが2本入っており、呼吸負荷がかかるようになっている
- 「呼吸力」がアップ!
- 口吹部が小さくなっているため、口をきつくすばめないと息が吹けない構造
- 「口唇閉鎖力(口を閉じる力)」が強化!



口呼吸から鼻呼吸へ

- 感染症などの病気予防!
- 嚥下障害の改善 など
- 「体」と「呼吸」が変わる

毎月第1火曜日 9:30~11:00
11:00~支部会後のお楽しみ
高屋西地域センター

友禅教室

- 2月9日(金) 14:00~16:00
高屋西地域センター
参加費:1,000円



- 3月...3月8日(金) 予定
毎月第2金曜日 14:00~16:00
高屋西地域センター (見学 無料)

高屋西地域交流会

2024年3月10日(日)
9:30~16:00 予定
高屋西地域センター

ステージ発表・展示発表・手作り品販売があります。私たち友禅教室では、展示発表とともにコースターやランチョンマットなどの販売(なくなり次第終了)をする予定です。ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご来場ください。

トゥインクルコーラス

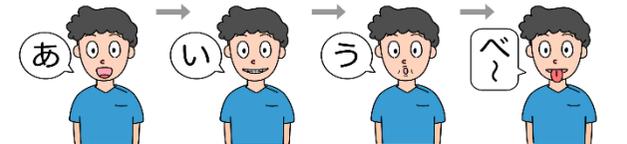
- 2月2日(金) 13:30~15:00
杵原中央集会所
参加費:500円
- 3月...3月1日(金) 予定
毎月第1金曜日 13:30~15:00
杵原中央集会所 (初回体験 無料)



あおぞら健康チェック

2月お休みです
次回は3月15日(金)の予定です

- やってみよう!
家で鏡を見ながら「あいうべ体操」(1日30セット)



縦に大きく開きま
す。口が楕円形に
なるくらい。

くちの両端を、
大きく左右に開
きましょう。

唇をとがらせて、
ぐっと前に突き出
します。

舌があご先に付く
位のイメージで、
大きく出します。

〈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

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