広島医療生活協同組合　2025 年 7 月号

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄

〈お問い合わせ〉
東広島つながりセンター　TEL 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（廣中）
TEL082-879-8124　　FAX082-879-8182

2025 年度　東広島東支部総会 5/27(火)

・2024 年度の支部活動報告では、講師の方を依頼した学習会を 3 テーマすることができました。2 つのテーマでは組合員さん以外の地域の方にもポスターや声かけで参加してもらえました。「けんこうチャレンジ」では多くの小学生が「あいうべ体操」にチャレンジしました。また、「こけんよ体操学習会」をきっかけに新しく加入された方と一緒にこけんよ体操班が 2 つできました。その後会計報告をして、2025 年度の活動方針と役員を決定しました。

支部長	馬場久美子	運営委員	小方順子
副支部長	永原きよ子		川﨑マサコ
会計	内川ゆう子	理事	酒井恵美

・後半は、共立病院職員の糸賀千晶さんに「歌って、踊って、健康生活」というタイトルでいろんな歌に合わせて体を動かし、組合員や地域の方も楽しんで参加されました。ポンポンを両手に持って振るのも久しぶりでテンションが上がりました。（K.B）

・平和夏のつどい 2025

7月３０日（水）13:30～15:30

・広島医療生協　虹の会館 1F[ほっこり]」

・東広島つながりセンター

ZOOM で視聴可

プログラム①

「高校生平和ゼミナール」生徒による
核廃絶に向けた取り組み報告

プログラム②

被爆証言・家族伝承者による話

尾形　健斗さん

１９９０年広島市生まれ

大人になるにつれて広島に生まれた意味を考え、平和の大切さを知る。祖父が１６歳の時に広島市で被爆した体験を語り継ぐことを決意。2023 年４月家族伝承者となる。

今後の予定

- **東広島東支部会**
  高屋西地域センター
  毎月第１火曜日　9:30～
  7/1、8/5
- **トゥインクルコーラス**
  杵原中央集会所
  毎月第１金曜日 13:30～15:00
  7/4、8/1
- **友禅教室　みやび**
  高屋西地域センター
  毎月第２金曜日　14～16
  7/11、8/8
- **あおぞら健康チェック**
  ショージ白市駅前店　10～11
  毎月第３金曜日
  7/18　（8月:休み）
- **こけんよ体操（アナベルズ）**
  高屋西地域センター
  第 2、第４火曜日　10～11
  7/8，7/22，8/12，8/26
- **こけんよ体操（ネオポリス）**
  ネオポリス集会所
  第１、第３水曜日　10～11
  7/2、7/16、8/6、8/20

「いつでも元気」６月号より

内臓脂肪を最速で落とす

内臓脂肪をご存じですか?
内臓脂肪は体に悪い影響を与える「万病のもと」であることがわかってきました。

体の脂肪は内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。内臓脂肪はお腹の中で悪い物質を１００種類以上作ることで、高血圧、糖尿病、脳梗塞や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病を招きます。また、胃腸を圧迫して便秘や腰痛などさらには認知症や大腸がん、肝臓がん、すい臓がん女性の乳がんなどの発症率を押し上げるそうです。

皮下脂肪は皮膚のすぐ下につき、太ももや二の腕をたるませますが、悪い物質をあまり作らない、比較的安全な脂肪です。

気をつけたい食材は肉、牛乳、果物、お酒は要注意だそうです。

摂取したいのは和食の食材（玄米、大豆、食物繊維、魚等）です。みそ汁は毎日飲みたいですね。食物繊維は海藻、きのこ、山芋、こんにゃくなどです。

筋トレより有酸素運動をしましょう。そして睡眠不足も問題です。

まずは３ヶ月内臓脂肪退治に取り組んでみましょう。

「内臓脂肪を最速で落とす」
著者　奥田昌子