

川内支部ニュース12・1月号

広島医療生協
川内支部
健康まちづくり
センター
大町 879-8124

一年間お疲れさまでした。お世話になりありがとうございました。
コロナ禍の中、人生色々考えさせる年でしたネ！
ご一緒に乗り越えていきましょう。新年に向け新しい世の中へ
希望・夢を託して進んでいきましょう。



12月・1月・2月予定

みかんの皮で掃除してみよう！

- ① 電子レンジの汚れを落として消臭
みかんの皮を皿に入れ、電子レンジで（500w）
20秒温め、温まったみかんの皮で電子レンジの中
を掃除する。温めることでみかんの香りが広がり、
消臭もできます。
- ② 蛇口などの金属を磨いてピカピカに
みかんの皮の白い部分で蛇口やシンク、ガスコン
ロ等をこすると、ピカピカになります。
- ③ 炊飯器も年末にキレイにしよう
炊飯器の釜の中にみかんの皮と水を入れスイッチ
を入れる。蒸気によって汚れが浮き上がるので
布巾などで拭くと、簡単に汚れが取れます。



お家で健康づくり フレイル予防

- *一日のスタート 朝日を浴びる、しっかり朝食とる。
たんぱく質を意識して。
- *昼寝は、20～30分程度に。
- *寝る前にぬるめのお湯にゆっくりつかり軽い体操を。
- *眠くなったら何か好きな事を考えながら布団に入る。
- *暮らしに取り入れたい「ながら体操」
つま先立ち・かかと落とし・軽くスクワット等。
- *あいうべ体操 気が付いた時に～。
- *前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう・・・。
笑顔でゆとりの心待ちを・・・。

班会メニューより

絵本で灯す心のキャンドル

- ☆「サンタクロースっているのでしょうか？」
- ☆「あの湖のあの家に起きたこと」
- ☆「雪の写真家ベントレー」
- ☆「あやうく一生懸命生きる場所だった」
共感の広がる韓国の本

(女性のひろばより)



12月16日(水) 12月・1月合併の役員会

ニュース配布準備

9:30～ 大塚宅

2月26日(金) ぜんざい会 ぬくもりの家

思案中です！実現したいものですね。

(10:00～13:00) 予定

12月と1月のそよ風班は新型コロナウイルスの
感染が拡大しているため中止となりました

つれづれにおしゃべり
コーナー

☆ ベビーの事

子供が授かる事を応援しようと言う
菅首相の声がある。それはそれとして尊い
が、その前を見て、と言いたい。男女とも
パートナーを探せるように若い人達の労働
賃金をまともにしてほしい、そうすれば自
然 結婚も早まると思うのですが・・・。

☆ 脳トレ

新聞などに乗っている詩・短歌・俳句・川
柳を声に出して読んでいる。目視よりも一
句一句の味わいが心に届いてくる。
どうぞやってみてください。



☆” 軍事はいらない”

陸上配備型の迎撃ミサイルシステム
「イージスアショア」の代替え策として
建造を決めたイージス艦2隻。運用や維持
費を含めた総額は1兆円をこえ、能力も
疑問符。戦時後期に作られた戦艦ヤマト最
強の不沈艦と言われながら玉の1発も発
せず、3千余りの命と共に海に沈んだヤマ
ト国費を投じながら、あまりにも空しい
今このコロナ禍 軍事は不用。国民みんな
で手をつなぎ、
命と暮らしを守るための、財源に・・・