

中須支部だより

2020年 9月号
 広島医療生協中須支部
 役員会発行
 連絡先・082-879-8124
 (健康まちづくりセンター)

～中須1丁目・2丁目の組合員さんに組合員がお届けしています～



9月から広島市高齢者いきいき活動ポイントが65歳以上になりました。
 「わいわいサロン」はポイント対象の活動です。
 手帳をお持ちの方はご持参ください。

わいわいサロン山中宅

楽しいネイチャークラフト
 小枝や木片を使ってキーハンガーや
 ネームプレートを作りましょう

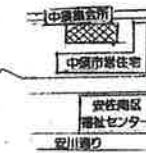
日時 10月3日(土)10時～11時
 ところ 山中宅(共立病院西隣り)



わいわいサロン中須集会所

「転倒予防体操」とおしゃべりで
 日頃のストレスを解消しましょう。

日時 10月13日(火) 9時30分～10時30分
 ところ 中須集会所



コロナウイルス感染予防のため開催時間は1時間程度とし、飲食はしないことになりました。また、諸事情により急遽中止になる事もあると思います。ご理解とご協力をお願いします。



9月から再開を予定していた中須公園での青空健康チェックは当面お休みする事になりました。各御家庭で体温・血圧・体重測定など体調の変化にいち早く気付けるよう続けていきましょう。



8月号のつぎ

1週間こつこつ
 続けましょう

自然体で立つ



土曜日 ぶらさげゆらし

からだを起す時は
 ふらつかないように
 目線を定める。

上体と肩胛部と折って
 前にぶら下げ、
 しばらくゆったりと呼吸。
 その後軽くゆする。

① ゆっくり顔を
 あげて
 ② たぐと
 前に曲げる。
 ③ たぐと
 伸ばして
 ④ 上体を
 おこす

左右の足裏で
 体重を均せかえる

日曜日 ワカメゆらし

両手と上にあげ
 海中でワカメが
 ゆれるように
 気持ちよい動きを
 探りながらからだを動かす。

ワカメにはった気分で
 気持ちよくゆらして。

足裏への
 体重の乗せかえで
 動きをおこす

足うらはつけたまふ。