

古市支部だより

2025
(R7)

7月

健康まちづくりセンター
今岡由就
☎ 879-8124

梅雨、明けたの？



6月は梅雨、7月初めはまだジメジメ……
のはずが、6/27早い早い梅雨明け！雨も
少なかったですね。水不足が気になる
ところです。早くも熱中症警戒アラート
も。猛暑になりそうです。みなさん、十分
気をつけて夏を乗り切りましょう！

「お元気ですか？」訪問しました！

6/19(木)午後より支部委員、職員で古市
3丁目公民館周辺の訪問をしました。19軒
訪問、7件の方と対話できました。未加入の
方もあり、支部紹介、ご挨拶などさせてい
だきました。皆さん、お元気そうでした。「最
近手術したが、良くなった」方、「熱中症にな
らないように」と励ましていただいた方、他
お話をさせていただいた方、ありがとうございました。

千里の道も一歩から♪

6/11暑い日でしたが、しなやかに元気に
体操しました。今年に入り、4人の新しい
方が参加されています。今回はお休みも
ありましたが、ぜひぜひ続けて「転ばない
体づくり」をみんなでめざしましょう！7
月は測定の予定です。(バランス・柔軟性・
筋力)…例：片足立ちなど…

「こけんよ体操」

参加者募集中！見学大歓迎！



*第2水曜日10時から1時間
今後の予定は 7/9(水)8月は盆休み
9/10「補聴器学習」と「青江体操」(DVD)
場所：古市集会所 参加費：無料
※内容は変更になることがあります。

ごあんない

地域まるごと健康づくりと医療・介護の専門家がアドバイスします

「健康教室」

○今回のテーマ：

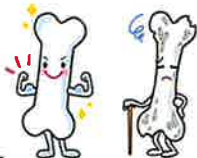
『整形外科疾患について(仮)』

○講師：広島共立病院整形外科
五月女 洋介(そおとめようすけ)医師

○日時：2025年7月26日(土)14時～

○場所 安佐南区総合福祉センター
6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)

○参加費 無料
○参加方法：申し込み制(当日参加可能)
○参加対象 地域住民のみなさま



予想では猛暑か？気をつけてお越しください



がんを防ぐための新12か条

◎6月の健康教室より

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の変異を感じたら、すぐ受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

※赤字は「健康管理」
実践することでリスク半減する