

# ハンツウジャンプ!

広島医療生協 三次支部  
三次市三次町 310-4 (県北事務所内)  
TEL:(0824)65-6056 FAX:(0824)64-8445

## 4月の「笑って元気班」に参加して

このグループは、体に無理をしない、体にやさしい体操を教えてもらっています。指導して下さる名越先生は、とてもやさしく自然体で、体に触れてもらっただけでフワァーとして気持ちが柔らかくなるから不思議です。当日は「正しい歩き方」がテーマでした。

私は今まで自分が歩いているとばかり思っていたが、実は体が歩いているのだと気が付き驚きました。人体の素晴らしさをさらに実感しました。

正しい動作をすることで、体は喜び、姿勢も美しくなり、痛いところも次第になくなる。人生100年時代、私は命の最期まで自分の力で最低限の事は出来るように、を目標にし、体に教えてもらいながら、この体操を大切に生きてと思います。

1日使った体をリセットする前に体に感謝しながら、毎日寝る前、3~4種類の体操が出来るようになりました。本当にありがたいことです。



(定本 高子)

## 三次支部総会

2022年4月21日(木) 寺戸集会所で支部総会を開きました。

冒頭、坂本理事長による“克服しよう 戦争を呼び込む「力の論理」”という内容の学習会をし、昔、戦争が好きな王様に将棋を教えて以来、その王様は戦争をしなくなった話、そこから決闘や仇討ちが禁止されていき、戦争も第二次世界大戦以降違法化されたという話を聞きました。しかし、それでもロシアとウクライナの戦争は起こりました。

国連がもっと機能する世界でありたい、日本がまた戦争が出来る国になることを憲法9条はたびたび止めてきたので、皆でしっかりと憲法9条を守っていこうと思いました。

講義が終わり、その後の議事では、組合員のひそやかな声も汲み上げていこうという立派な意見がでました。しかし、そのためには役員が必要です。「支部の役員の担い手がほしい」「出来れば進んで参加して欲しい」など、支部の悲痛な声で終了しました。

(K. U)

## 無料健康チェック & 健康相談会

血圧・体重・体脂肪率・BMI(肥満度) 内臓脂肪率・基礎代謝・体内年齢などの基礎チェックから、足指力(足の指の握る力のことで、鍛えることにより転倒の防止にもつながります)など、幅広く測定することが出来ます。

日時: 6月20日(月) 10時30分~12時  
場所: 県北事務所 組合員ルーム

えのかわ看護師・ケア  
マネージャーによる  
無料相談会、実施!!

ぜひ、お気軽にご参加ください★



## えのかわ訪問記

えのかわは、5月で20周年を迎えました。入社して十数年、これまで様々な病気の方々に訪問しました。臨終に立会い、貴重な体験をさせていただいたこともありました。

日々の訪問では、御利用者様、御家族様から優しい声をかけてくださり、ありがたく感謝の日々です。これからも住み慣れた場所で安心して過ごせるように微力ながらサポートさせていただきたいと思います。

(中光)

### 在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ

訪問看護ステーション えのかわ  
TEL 0824-64-8444



## お知らせ

### 機関紙仕分け・配布者ボランティア大募集中!!!

広島医療生協の情報を1人でも多くの方に届けるため、機関紙の仕分け作業や配布を手伝ってくださる方を募集しています。ご協力いただける方は、お手数ですが下記までご連絡下さい。



仕分け作業の様子

広島医療生協 県北事務所 (田中)  
住所: 三次市三次町 310-4 TEL: (0824) 65-6056