

# 元気な仲間

広島医療生協 安東支部  
23年12月・24年1月合併号  
安東1～7丁目・筒瀬  
組合員数1344人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866  
支部長 福本 ☎872-5879  
健まちセンター 真楽 ☎879-8124

お困りごとはこちらまで!



## コープ安東で「健康チェック」やっています

安東支部では、コープ安東店 様ご協力をいただき「健康チェック」を行なっています。次回は以下の日程です。  
お買い物ついでに、どうぞお立ち寄りください。

日時 1月11日(木) 午後3時30分～4時30分

場所 コープ安東店内のイートインコーナー

チェック項目

体重、血圧、骨量、体脂肪、BMI、基礎代謝、体年齢など。

※毎月第2木曜日に実施しています。



健康カフェ

## 「新年会」



1月26日(金)午前10時 弘徳団地第2自治会館

皆さんで楽しく新春をお祝いしましょう。参加費は300円です(お茶・お弁当代)。お弁当をご用意しますので、1月20日(土)までに、支部長・福本☎872-5879または、健康まちづくりセンター☎879-8124へお申し込みをお願い致します。

「カルタ」や「ビンゴ」など、楽しい企画を準備しています。

ほかに、転倒予防体操、健康チェックもありますので、健康手帳やいきいきポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

・2024年2月23日の健康カフェはお休みです。



## ～11月の健康カフェ～ 感想

バルーンアートに挑戦。見ていると簡単そうですが、やってみると、ねじったバルーンがもとに戻ったり、ねじりすぎて破裂したり。あちこちで派手な破裂音がする中、それでも講師の山中さんに要領を教えてもらいながら、剣やプードルなど次々出来上がりました。人気のアンパンマンは難度が高く、みんな挑戦をあきらめて、山中さんの作品が出来上がるのを鑑賞していました。

最後は完成した作品と記念写真。



## 年末年始の歳時記 ～正月飾り～

12月13日は、正月の準備を始める「正月事始め」。この日以降は正月飾りを飾ってもいい日、ですが、クリスマス飾りが定着した昨今は、飾りが重なるのを避けて、25日以降が一般的。

飾ってはいけない日とされているのが、12月29日と31日。29日は「二重苦」につながり、31日は「一夜飾り」で葬式の飾り方につながるという縁起ですが、28日が仕事納めという多忙なひとは、門松やしめ飾り、鏡餅や床の間飾りなど、すべて30日にというのは、難題です。そういう人のためかどうか、29日は「ふく(福)」につながるから、飾っていい」という説も最近があります。

昔ながらの言い伝えを大事にするかどうかはひとそれぞれですが、日本の正月飾りは、やはり風物詩として、後世まで続いてほしいですね。

