

# 元気な仲間

## 健康カフェ「モルック」「支部総会」

4月25日（金）午前10時～ 弘億第2自治会館

支部総会のあと、モルックを楽しみます。

モルックは昨年初めて実施しました。やってみると、「ルールも簡単で、楽しいゲーム」です。棒を投げるだけなので、体力や運動神経のハンディもありません。点数計算で、頭の体操もできます。

チーム対抗で賞品も用意します。総会では、今年どんな催しを計画するか、要望を聞かせてください。

それをもとに一年間の計画をたてたいと思います。

健康チェックや体操もありますので、**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**。参加費100円（茶菓子代）。

※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。

### 4月から健康まちづくりセンターの担当 今岡さんに

長い間安東支部を担当していただいた真楽さんが、他地区の担当になります。今岡さんの新任挨拶を紹介します。



みなさん初めまして！4月から安東支部の担当をさせて頂くことになりました今岡と申します。これからみなさんと一緒に、楽しく活動したいと思っています。一生懸命頑張ってまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。趣味はランニング、いつかフルマラソンを走るのが目標です。

広島医療生協 安東支部  
2025年4月号  
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 今岡 879-8124

お困りごとはこちらまで！



### 3月の健康カフェの内容・感想など

安佐南区保健センター・地域支えあい課、伊藤管理栄養士をお招きして、高齢者の食事のとり方、留意点など話を聞きました。

昔は「野菜をよく摂り、肉や油は控えめに」ということがよく言われていましたが、今の高齢者にはあてはまりません。

今の高齢者は「太りすぎ」の人は大変少なく、「やせすぎ」の人が多いのが心配です。寿命でみても、やせている人より、標準より少し体重が多い「小太り」の方が長いです。肉や魚、甘いおやつも我慢せず、バランスよく食べることが大切です。



朝ご飯をちゃんと食べる工夫も話されました。朝ご飯は「体内時計をリセット」「代謝アップ」「生活習慣病予防」「心の安定」ほか多くの効能が言われています。特に米飯は、脳や体のエネルギー発動に効果的です。

簡単に作れるレシピを用意し、朝ご飯のパターンを決めるなど、忙しい人もバランスのよい朝食を心がけましょう。

### コープ安東 健康チェック

4月10日（木）午後3時30分～4時30分 コープ安東店  
血圧、骨量、体脂肪、内臓脂肪、基礎代謝、体年齢など。



今回は、コープ共立歯科の歯科チェックもあります。

受診と違って、「歯磨きをしていないから」と遠慮されがちですが、「普段の様子」や「磨き残し」をチェック箇所として重視しています。気にせず、上記の時間にいらしてください。お待ちしています。