

2023年  
2月(211)

# せせらぎ

広島医療生活協同組合  
緑井支部

お困りごとはこちらへ！

健まち：082-879-8124（川手）、担当理事：服部 082-870-3566（レス電へ）、支部長：坂川 082-879-5528（レス電へ）

## 一年で一番乾燥する2月！！

やっとというべきか、寒さが厳しくなってまいりました。冷たい毎日が続いている。冷たく寒いこの時期は空気がとても乾燥しています。乾燥している空気をずっと吸っていると粘膜が弱くなり病気にかかりやすくなります。喉やお口の中など呼吸器にもダメージを与えやすくなります。乾燥するこの時期は「加湿器」が大活躍です。加湿器のない場合には、濡れタオルでも代用できます。濡らしたタオルをハンガーなどに掛けてOKです。この時期には身体も水分不足になります。夏同様にこまめに水分補給をしてください。部屋も体にもしっかり潤いを与えましょう。



活動の予定♪  
一緒に楽しい活動をしませんか？  
参加者募集中！

## ストレッチしませんか？



最後まで自分で歩きたい！  
膝や腰の痛みを減らしたい！  
そんな想いはみんな同じです♪  
一緒に楽しく身体を動かしませんか？



場所：虹の会館1階ほっこり（共立病院駐車場隣り）

日時：毎週月曜日 11:00～12:00

費用：1,500円／1ヶ月 ※見学・体験無料

お気軽にお越しください！

### <心のとまり木茶ろん>

毎週水曜日 13時～ オレンジハウス

百歳体操が終わった後、各自水分持参で軽くお喋りします

参加費：百円

### <太極拳>

第2・4金曜日 10時～12時 虹の会館1階ほっこり

第3月曜日 10時～12時 梅林集会所

### <ギター教室>

第3土曜日 13時～ 虹の会館2階組合員ルーム

### <絵手紙>

第2火曜日 13時30～ 虹の会館2階 組合員ルーム

### <書道>

第3火曜日 13時30～ 虹の会館2階 組合員ルーム

### <ピンポン班>

2月15日 11時～13時 虹の会館1階ほっこり

### <健康マージャン>

2月8日 13時～15時 虹の会館2階 組合員ルーム