

# 祇園支部ニュース

広島医療生協

祇園支部役員発行

電話 082-879-8124

FAX 082-879-8182

Eメール sosikibu@urban.ne.jp

令和  
5年  
50号

(しつこくお知らせいたします)



誰でもできるみんなが楽しい！体験してみませんか！  
テレビ運動体操、ボウリング、卓球、ハンバ、ゴルフ  
大鼓の達人、健康チェック→血圧、体組成計、呼吸力、  
足指、握力を測定しています。楽しみましょう。

日時→ 11月22日(水) 10:00~11:30

場所→ ふれあいセンター協同1F大会議室  
「問い合わせ」TEL 082-879-8124

(月にごみをためない、  
ためにくい食事をしましょう。)

肉、バター、動物性油、野菜がよいです。肉も週4回  
くらいで、塩分は控えめに。たんぱく質は魚、豆類、芋類、  
果物はナッツ類、ブルーベリー(血流を良くする)、オイルでは  
ポリフェノールの多い、オリーブオイルが良い。カロリーのとりすぎも  
血管の負担になりますね。

(何度もお知らせしています)

## ふれあいの文化展

2023年第4回

11月27日(月)~12月8日(金)最終日  
(西原、祇園、山本、長束) AM10:00~

各支部での班活動の作品を  
展示します。グループ活動のステーションは、  
12月2日(土)のみ披露いたします。12月2日(土)は、  
ユーピーケキ(手作りセット)200円で楽しんで  
いただきます。と思っております。  
お待ちしております。

## 祇園支部活動

2023.10.31(水)

(温かいのあるケキ)

てあーと/TE・ARTEと題して  
日本アロマセラピー学会認定臨床  
看護師、立石 純子 講師で1時間  
30分の体験をいたしました。おしるしテスト  
アレルギ反応のテストを、お名全員の心を  
しおりをみながら、手当て(マッサージ)の  
造詣、川嶋みどり先生での学習を  
された立石さんは、おしるしに  
教壇下さいました。「手を触れなさい」「  
触れることを忘れない」「手で触れる、さわる、なでる、つかむ、支える、  
たたく、つかむ、三本の指で脈拍を数  
える、手で触れる事ですべてに全人的  
に、その人らしく生きる事を支える、血液  
やリンパの流れをよくする、幸せホルモン  
(オキシトシン)等々、まだまだ書き切れ  
ませんが、大切な手を、ほめてあげ  
ましょう。最後に立石さんよりハーブ  
を、ごちそうになり、香りでも幸せに  
なりたい。新しくラベンダー班が  
誕生しました。お4水曜日です。

## ちよと一言

### 聞き上手になる

### 11月の予定



- 21日(水) 支部会議(祇園) 10時~12時  
ファミ子式絵 13時~15時
- 24日(金) 文化展(かざり付け)搬入 10時~
- 27日(月) 文化展開催(村岡克百梨茶、コーヒー) 五百年(月替り)
- 28日(火) ラベンダー班お2回目 10時~
- 2日(水) カラオケ(衆歌生) 9時30分~12時
- 7日(水) 機関紙(任分けて)マニ祇園 10時~
- 9日(木) 小物作り(特別日) 9時30分~12時
- 10日(金) 探検隊(共立病院内) 10時~

立石純子 講師