

やぎ支部だより

2024年5月号

広島医療生協 八木支部
支部長 山下 873-2758
理事 寺本 873-3128
健康まちづくりセンター
川手 879-8124



♪ うたっておどって

健康づくり ♪



4月26日に八木支部総会を行い、音楽健康指導士の糸賀千晶さんに「歌と運動による健康づくり」のお話と実技指導をしていただきました。

健康維持には体を動かすことと、脳の活性化が必要と強調され、準備運動の後、懐かしい昭和の名曲や童謡をバックに椅子に座って脳トレと無理のない、いろいろな運動を行いました。曲の最後には元気よく声を出すなど、工夫を凝らした巧みな指導で、みんなの気分も高まり、なかでもピンクレディーの“UFO”では年を忘れて会場が一つになって盛り上がりました。

病院のペア職場の手術室部と薬剤部からもお忙しい中来ていただき、予定を越す20名以上の参加者で会場が一杯でした。多数のご参加有難うございました。また、この行事のためにチラシ配布やお誘いをしていただいた方々に厚く感謝いたします。皆様のご協力のお陰で今後の活動に弾みのつく、いいスタートになりました。

ストレッチ班でのお話♪
ストレッチ班では身体を動かしながら、健康、生活など…様々なお話をされています！

「からだとくらし」 配布協力をお願い！

現在、八木8丁目1～4と、八木5丁目5～6での「からだとくらし」の配布者を探しています。

楽しい企画・学習会の案内もたくさん記載しているニュースです。

ご自宅回りの5件程度を、お散歩や地域の見守りを兼ねて、配ってみませんか。

ご協力よろしくお願いたします。



いつどこで起こるか分からない、地震！ その時、あなたはどうしますか！？

最近地震が多い。こわいな…と想像していらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

大きな揺れの時、動くことはできませんよね。

でもだからといって呆然と立っただけでは危険です。落ちてくる、飛んでくる、割れる、移動するなど、何が危険か判断し身を守らなくてはなりません。例えば、①スーパーで買い物をしていたら…買い物カゴを頭にかぶる。持っているバックなどで頭を守る。②お風呂でシャンプーをしていたら…慌てて外へ出ず揺れがおさまるまで浴槽などにつかまる。その後シャンプーは流し服を着る。①と②のように、地震が起きたらどうしたらいいか、日頃からシミュレーションしてみましょう。

