

広島医療生協  
西原支部ニュース 令和7年 4月号

西原支部総会のおしらせ

日時：5月20日(火) 10時～11時

場所：ふれあいセンター協同4階(組合員ルーム)

総会終了後

日時：5月20日(火) 11時～12時

場所：ふれあいセンター協同1階(大会議室)

テーマ：「質の良い睡眠をとるコツ」共催：安佐南保健センター

理想の睡眠時間、自分に合った睡眠時間は？

講師：甲斐秀幸 睡眠健康指導士

会費：無料



「人はなぜ、眠る？」

身体の休息

ホルモン分泌

免疫力アップ



大脳の休息

情報の整理  
記憶の固定

体内、脳内の老廃物除去

「からだとくらし」配布員募集中

5部程度の「からだとくらし」の配布にご協力をいただける方を募集中です