

祇園支部ニュース

新型コロナを疑うとき、どうしたらよいのか?
- 広島市のホームページから (9月8日) -

発熱や咳など何らかの症状がある

<受診・相談の目安>

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状→すぐに
- 発熱や咳などの比較的軽い症状があり、下記に該当する
- ・高齢、妊婦中、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)がある、免疫抑制剤等を服用している、透析を受けている→すぐに
- ・上記以外で、症状が長く(4日以上は必ず)

※上記はあくまで目安です

かかりつけ医等、体調不良時に受診する医療機関があるか

ある方

ない方

かかりつけ医等の
医療機関

コールセンター
(新型コロナ専用ダイヤル)

事前に電話をして受診

082-241-4566
(24時間対応)

10月予定

- 1日(木) 楽歌生(カラオケ)(未定)
- 6日(火) 「かごとくらし」機関紙
配布 10:00~11:30
- 16日(金) ふんあい会食(未定)
- 20日(火) 支部会議 10:00~12:00
キミ子式(絵)18:00~
- 23日(金) 小物作り(ぬいごしらえ)
布ぞうり作り(9:30~12:00)

ふんあい健康まつり
コロナウイルスのため中止



コロナの
収束が
待ち
遠し

チヨット
11月

お知らせ

〈ふんあいセンター協同文化展〉

日程 11月4日(木)~12月2日(木)

場所 ふんあいセンター協同
1階ロビーに常設展示

〈インフルエンザ予防接種〉

日時 11月7日(土) 13:00~

場所 ふんあいセンター協同
集団接種日に向けてチラシ作成して
事前に予約を取ります。(組合員のみ)

〈緑のセルフケアルーム〉

毎月第3火曜日(次回は10月20日)

アロマハンドトリートメント 15分! 無料!

時間 14:00~17:00

場所 ふんあいセンター協同1階
担当セラピスト: 植物療法家! 土屋いづみ!

運動不足が原因で不調や疲労を感じていても、暑いので運動したくない……。そんな時はうつぶせになるのがおすすめです。背中の緊張が緩み、呼吸が深くなることで自律神経が整い、血流がアップします。疲労回復や冷えの改善、肩や腰の痛みの解消に効果的です。さらにひざ先を左右に揺らし、わき腹をほぐして体幹を刺激すれば、お腹の引き締め効果や代謝アップも期待できます。

うつぶせと左右にスイング

- ①両脚をそろえてうつぶせになり、手と手を重ねてあごを乗せる。
- ②ひざを90度に曲げて足裏を天井に向けたら、ひざ先をゆっくり右に倒す。最大まで倒したところで10秒キープ。
- ※肩と胸が床から離れないように。
- ③足の重みを使って、足裏で弧を描くように左へと動かして同様に。
- ※足の重みで、腰に自然ななじれをつくるのがポイント。
- ※右へ左へと動かして倒しにくい側があれば、念入りにほぐしましょう。



簡単スイングストレッチ