



2023. 8月号 ☺

☺ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区



暑中お見舞い申し上げます



シニアライフ学習会「楽しく終活を知ろう」 7月13日(木)

屋敷 誠司さん（ファイナンシャルプランナー）に来ていただき、日本医療福祉生活協同組合連合会により作成された『ライフデザインノート』をもとに、笑いも交えながら、終活の大切なポイントを分かりやすく教えていただきました。後まわしにしていた終活について、仲間とともに笑顔で学び、何が自分にできるかを考えるきっかけとなりました。また、続編をという声や、楽に書き留められそうな生協の『ライフデザインノート』を買いましたという方も何人かおられました。（1冊330円で販売していました。）



班活動 ひだまり班

6月8日（木）ひだまりの家で、利用者さんと班メンバー13人が、体操に取り組みました。講師は、広島共立病院リハビリステーション科理学療法士の上城千絵さんです。「I・my・me～運動を自分事に～」というテーマで、ながら体操や椅子に座ってできる運動など、簡単で魅力的な体操を教えていただきました。メンバーの質問にもていねいに応えてもらいました。定着するためにもまた研修を持ちたいと思いました。

（班報告より）



描いた原爆ドーム。78年前は、産業奨迎館だったが一発の原子爆弾により、変わり果てた姿に。それから原爆の象徴として・・・後に世界遺産と登録された。

絵・文 寺本 三省

【行事予定】

☆被爆ピアノのつどい

（日時） 2023年9月9日（土）10:00～12:00
 （会場） 被爆ピアノ資料館（矢川ピアノ工房敷地内）
 （内容） 矢川さんの話・ピアノ演奏など
 （参加費） 無料

※申し込みは別のチラシをご覧ください。



☆青空健康チェック

●毎月第2月曜日 8月は暑さ対策とお盆のためお休みです。
 9月は11日です。ぜひお立ち寄りください。
 ▲シティフレスタ前・・・血圧・体脂肪・体年齢などの測定
 健康センターによる健康相談
 「高齢者いきいき活動手帳」をお持ちの方はポイントゲットしましょう。
 お買い物に来られるついでに、ちょっとどうぞ。

大腸がん検診を受けましょう！

- ★広島市健診（40歳～69歳）400円
- ★広島市健診以外の方（40歳未満）1404円
- ★広島市検診（70歳以上）被爆者手帳を持っておられる方 無料
- *大腸がん検診を受ける際には、「がん検診受診券」が必要です。

大塚支部 森田 082-848-8736

健康まちづくりセンター 【担当】 山本 082-879-8124