

# 大塚支部

2023. 8月号 ☺

☺ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区

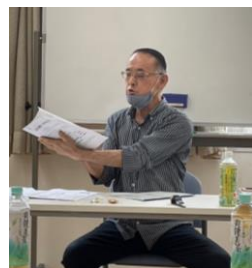


暑中お見舞い申し上げます



## 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紘さんです。「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、産業奨励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。  
A シティフレスタ前・・・血圧・体脂肪・体年齢などの測定  
健康サポー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