

# 川内支部ニュース12・1月合併号

広島医療生協  
川内支部  
健康まちづくり  
センター  
石田 879-8124

小春日よりがつづいたりで身体は楽ですが、不安を感じる新年を迎えています。お変わりなくおすごしの事を念じつつ、今年も感動多き日々でありますよう祈ります。どうも年月が早くすぎていると感じるのは、感動が少なくなっているから…気力と生きがいほしいものです。

みなさんと一緒に作ってゆきましょうね!! 今年もどうぞよろしくおねがい致します。



## 〈どんぐり班〉11/18

11月は折り紙教室でした。今まで見たことのない折り方できれいな箱を作りました。

12月は医療生協職員による介護の勉強会を予定していますので、是非お越しください。

## 〈そよ風班〉11/21

新しいお仲間をふたり迎えて、活気ある班会となりました。ビデオでの20分間の体動かし、そのあとは今田さんの指導で芸術的なアクリルタワシを仕上げました。

## 〈カレーライス食事会〉11/24

ひさびさの、年初めで年終りの食事会をしました。前日のお買物、会場のセッティングなど今までよく毎月料亭なみの食事会つづけてこられたものと感慨深いものがあります。

かかわって下さった松本姉妹、ボランティア・スタッフの皆さん、ありがたかったです。

1年でつみんな若くなって楽しいつどい出来れば いいですね!

そして、カレーのおいしかった事!後、どらやきとリンゴのさし入れもおいしかったです。ありがとう!



## ーこれからの予定ー

12/14(水) 役員会 岡田宅 9:30から 1月11日(予定)  
機関紙“からだとくらし”の仕分けと配布員のボランティアをお手伝いくだされば、嬉しいです。

12/16(金) どんぐり班 10時~12時 倉本会館  
医療生協より「介護施設や制度」講演会  
12/19(月) 1月20日(予定)

~~12/21~~ そよ風班 10時~12時 大塚宅  
1月16日(予定) 20分の体操と茶話会  
1月16日(予定)

ご興味のある班会は健康まちづくりセンター石田  
(879-8124)までご連絡をください。

## 〈なぞかけは、文芸の芽ばえ〉

1. 拝めば拝むほど長くなるもの
2. 立てばひくくなり、すわれば高くなるもの
3. まいてもまいても生えないもの
4. 寒くなるほど、あつくなるもの
5. 若い時は白髪で年をとって黒くなるもの  
(天井・水・厚着・縄・筆・ノート)



## 〈腸内フローラ〉

腸の粘膜層にびっしり埋め尽す細菌「腸内フローラ」と名づけられたお花畑。ヒトの腸内は、1000種類以上、数にすると大便1グラムあたり約1兆個の細菌がいる。また腸内細菌の総重量は、1人当たり1~1.5キロになるという。腸の神秘は、悪玉菌、善玉菌とかまびすしい。“病気のリスク”“健康長寿者”へと分けられてゆく。なにせ人間の体は神秘、小宇宙のようです。



## 2023年の卯年はどんな年?

2023年は十二支でいうと「卯年」、十干では「癸」となり干支は「癸卯(みずのとう)」となります。「癸」は「揆(はかる)」という文字の一部であることから「種子が計ることができる大きさになり、春の間近で花開く直前である」という意味だと言われています。「卯」は「茂」が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味。また「卯」の字の形が「門が開いている様子」を連想させるため「冬の門が開き、飛び出る」という意味があると言われています。