

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2022年7月号
安東1~7丁目・筒瀬
組合員数1332人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 松岡 ☎879-8124

お困りごとはこちらまで!



健康カフェ「75歳以上医療費2割化」

2022年7月22日(金)午前10時~ 弘徳団地第2自治会館

現在1割となっている75歳以上の医療費自己負担を、ことし10月から2割に倍増することが決定された。収入制限はあるが、一人暮らしの場合、年収200万円以上で2割に増える。非常に低い設定となっている。この医療費2割化について、安佐南区生活と健康を守る会の牛尾さんに、詳しい内容を解説していただく。

ほかにストレッチ体操、健康チェックも行います。飲み物は各自ご持参ください。いきいきポイント手帳をお持ちの方は押印します。参加無料。

※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

※コロナ感染状況により中止または延期となる場合がございます。

「一支部一要求」 要望をお寄せください



一支部一要求は、地域の困りごとを区役所に提出して、善処を求めるものです。これまで、多くの身近な問題を解決してきました。7月末が要求の締め切りですが、要望書にまとめる時間が必要なため、早めに声をお寄せください。

8月に区役所に要求書を提出し、年末ごろ区役所との懇談を持ち、結果や進ちょく状況を聞く予定です。

おいしく食べるための口遊び

おいしく食べるためには、口の周りの元気が必要です。
唇（あける、とじる） 歯（かみくだく） 舌（食べ物をまとめて飲み込む） 唾液（飲み込みやすくする） のど、あごの筋肉の働き（飲み込む力、むせたとき、異物を押し出す力）

口遊びで、これらを鍛えましょう。

- ・下唇に鉛筆をはさむ
- ・鼻の頭をなめる
- ・舌を丸めて筒を作る
- ・口笛でホーホケキョ
- ・風船ガムを膨らませる

かなり難しいものが多いですが、できなくても挑戦するだけで鍛えられます。

健康まちづくりセンターでは、肺活量を鍛える「ロングピロピロ」「長息生活」も販売しています。



支部役員を募集しています

安東支部は、現在支部運営委員が2人しかいません。行事の運営や組合員さんとのコミュニケーション、ニュースの発行など人手が足りません。活動の継続と発展のためには、協力していただける運営委員を増やすことが不可欠です。

活動内容は、ご本人の希望で決めていきます。忙しい方や、働いている方でも条件に合わせて活動できますので、気軽にご参加ください。また、ほかの方の推薦もお待ちしています。