

# 元気な仲間

広島医療生協 安東支部  
ニュース  
2020年12月・1月合併号  
安東1～7丁目・筒瀬  
組合員数1415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 力石 ☎879-8124

お困りごとは  
こちらまで!

※コロナの影響で中止となる可能性があります。

## 健康カフェ

### 「今日から始める認知症予防」

1月22日(金) 弘億団地第2自治会館

現在、認知症に関する関心も高まり、100歳体操など健康づくりに積極的に取り組む高齢者も増えています。それでも安佐南区で認知症の方は約5,600人。高齢化とともに年々増え続けています。

コロナ禍で外出自粛、脳に刺激が足りないのも一因かもしれません。今回は、地域包括支援センターより、広島市認知症地域支援推進員の俵輝己さんにお話をさせていただきます。

転倒予防体操、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に連絡ください。



## この1年間の行事振り返り

年初から行事の取りやめが相次ぎ、少し寂しい一年でした。

### 健康カフェ (毎月第4金曜日)

- 1月 ぜんざい茶話会、ビンゴゲーム
- 2月～7月 中止
- 8月 日常の歯の手入れ
- 9月 コロナ禍の生活の工夫
- 10月 笑いヨガ、落語
- 11月 楽しく脳トレ



昨年好評だった歌声喫茶は、大きい声がよくないということで断念、カフェといいながら飲食物なしと内容も様変わりしましたが、転倒予防体操や健康チェックは続けることができました。

## 一支部一要求についての報告

安東支部では、毘沙門台駅(西)交差点の信号機に、歩行者用青信号時間を延長するボタンの設置を要求しましたが、要求提出と同時期に青信号が5秒延長されました。

この信号機は生協(コープ安東)に買い物に行く人が多く利用します。高齢者も多く、青信号で渡り切れない方もときどき見かけていました。

要求内容と若干内容は異なりますが、改善されましたので、解決とみなして要求は取り下げます。

## 健康ウォーク

- 5月 広島駅周辺七福神めぐり
- 10月 黄金山
- 11月 横川～太田川沿岸



健康ウォークは、回数こそ少なかったものの、新しい参加者が多く、要望が多いことが感じられました。

その他、班会の開催や役員地域の訪問が行われました。  
※コープ安東健康チェックは1月のみ実施。

