

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



コムコム8月号より



特集 「平和をつくるために」を読んで



他に

沖縄に根ざした写真や俳句を発信し続ける豊里友行さんの宮古島とうるま市の自衛隊基地強化の現状レポートもありました。

○自衛隊基地へのミサイル配備がすすむ沖縄の状況を
沖縄医療生協の組合員がレポート
(みやこ支部、うるま市石川支部)

○非戦についての積極的に発言する哲学者の西谷修さんに、
昨今の戦争に向かっていくような状況と、一人ひとりが
できる非戦の行動をインタビュー
・世界戦争とその後の状況
・日本が置かれている状況

私たちに出来る事は、自分のくらしを見直し、それぞれの生き方をつくり直していくことだそうです。近代産業や戦争によってくらしが変わったが、社会性や共同性、人とのつながりを大切にしていかなければいけない。(Y.U)

秘密兵器「生姜」で夏バテ予防

生姜の効能

生の生姜に多く含まれる「ジンゲロール」には、食欲増進や疲労回復に加え健胃や消炎作用があります。血行促進や一時的に発汗を促す作用もあるので、むくみ対策にも効果的。加熱したジンゲロールは「ショウガオール」に変化し、体を温めて新陳代謝を活発にします。

食欲増進やむくみ対策には「生」、 冷え性改善には「加熱」

そうめん



めんつゆにおろし生姜を入れて

豚の生姜焼き



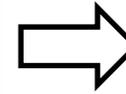
夏の症状別食べたい食材

- 身体の熱を冷めたい時
きゅうり、なす、冬瓜、ゴーヤ、ごぼうなど
- たくさん汗をかけた時
トマト、アスパラ、おくら、きゅうり、ズッキーニ、梅、梨、マンゴーなど
- 身体がむくんでいる時
とうもろこし、アスパラ、きゅうり、スイカ、あさり、はとむぎ、ぶどうなど
- 胃腸がつかれている時
オクラ、かぼちゃ、じゃがいも、枝豆、そら豆、うるち米、はとむぎ、はちみつなど

「いつでも元気」8月号より

8月の支部会後は「タスクル」で呼気圧を測定しました。

「吹き戻し」を使った呼気力アップのトレーニングのために開発された「長息生活」で呼吸トレーニングをしているみなさんの結果は？



タスクルのランプは3~4程度で「日常生活に支障なし」「成人女性(20代~30代)の平均」の結果となりました。

加齢とともに衰えていく「呼吸力」「嚥下力」の維持には、続けることが大切です。さらに手軽で簡単にできる「あいうべ体操」をプラスすることで呼吸が変わり、次第に「体」にも良い変化が表れてくるのが実感できるはずです。

けんこうチャレンジ 2024

※この夏休みは「口呼吸から鼻呼吸にすることで、風邪をひきにくくしよう！」を目標に「あいうべ体操」を実践している小学生たちがいます。



今後の予定

東広島東支部会

・10月1日(火)
9:30~10:30
高屋西地域センター
機関紙への折込、郵送作業等
運営委員会
毎月第1火曜日 9:30~12:00 頃



トゥインクルコーラス

・10月4日(金)
13:30~15:00
杵原中央集会所
参加費:500円
毎月第1金曜日 13:30~15:00
(初回体験 無料)



あおぞら健康チェック

・9月20日(金)
10:00~11:00
ショージ白市駅前店
血圧、握力測定、足指力測定
・10月予定...10月18日
毎月第3金曜日 10:00~11:00



友禅教室

・10月11日(金)
14:00~16:00
高屋西地域センター
参加費:1,000円
毎月第2金曜日 14:00~16:00
(見学 無料)



など〈お問い合わせ先〉 広島医療生協 東広島つながりセンター
〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994
東広島東支部(馬場) 434-0937
広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(真泉)
TEL082-879-8124 FAX082-879-8182
何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください