



4月13日 しなやかサークル

## はじまりました～!



青江先生

場所:古市集会所

日時:第2水曜10時～(次は5/11 6/8)

みんな元気に1・2・3...久々に13人集まりました。

### 4月のテーマ「健康寿命」

\*介護してもらわない為には.....まず運動して関節を動かす。  
体力をつける

\*老化すると⇒コリ、痛み、血流が悪くなる ← 体を動かす。

・足首 60回...つまずき むくみ

・ヒザ 30回...立位 正座 しゃがむ

・股関節 30回...階段 敷居 風呂

1日2回運動で  
動きが改善する

※やり方は?「百聞は一見に如かず」ぜひご参加を!(N.K)



今年最初の集まりでした

※飲料水、ポイント手帳、マスクお忘れなく!

※行事に関しては事前にお問い合わせを!

## ウォーキング参加しました!

4/13 医療生協主催のウォーキングに参加しました。ビッグアーチ前に老若男女 55人が集合!(若=職員)天候に恵まれ新緑の中、みんな元気に歩きました。少し、蒸し暑かったが高場所に行くと爽やかな風でいい気持ち。

3km、5kmコースあり5kmに挑戦しました。覚悟(?)してましたが、「え、これで終わり?」全員完歩! みんなで歩くと疲れもふっ飛びます。(N.M)

5km  
チャ  
レン  
ジ組



ハイ、チーズ! マスクで笑顔台無し!

## 支部総会のお知らせ

6月25日の広島医療生協通常総代会に向けて下記のように古市支部総会を開きます。皆さまお誘い合わせてご参加下さい(どなたでも参加OKです)

日時:5月18日(水)10時～

場所:古市集会所

① 学習講演:「認知症」・包括支援センター職員

② 総会議題:年間のまとめと今年度の方針

会計報告 役員選出 他

※昼食(弁当)あり (持ち帰り)

※当日参加可能ですが、準備の都合上できれば16日(月)までにご連絡下さい。



お問合せ先↓

☎0120-150-554

日時 令和4年5月14日(土曜日)

受付時間 午前 10:00 → 12:30  
午後 13:30 → 16:00

会場 安佐南区総合福祉センター

主催 古市学区献血推進協力会  
広島城北ライオンズクラブ  
広島市安佐南区厚生部生活課

ご協力を!

## 4月気になるニュースは?

TVをつければ「コロナ」に「ウクライナ」! さらに「観光船事故」! ちょっと暗い気持ちになりがち...

その中でも、新入学、新学年、新社会人と新しい生活がスタート! おめでとうございます\(^o^)/ そろそろ疲れが出るころかも... 無理しないように...



↑完全試合 ロッテ佐々木朗希投手

朝ドラ「ちむどんどん」が始まりました。意味は「心がワクワク、ドキドキする」。5月はちむどんどんするニュースがどンドン増えるといいですね。

# あっぱれ

カープ↓



4/24 粘っコイ 逆転サヨナラ

「支部だより」がお手元に届く時には状況が変わっている場合があります。ご了承下さい