

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2025年2月号
安東1~7丁目・筒瀬
組合員数1344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 真楽 ☎879-8124

お困りごとはこちらまで！



☕ 健康カフェ 広島市政出前講座

「家庭ごみの分別・減量・リサイクル」

2025年2月28日（金）午前10時～ 弘徳第2自治会館

家庭ごみの出し方マニュアルは、毎年年度末に広島市から配布されますが、それを読んでも、「どう処分すればいいのか？」わからないことはありませんか。違う出し方をして、回収されずに張り紙が張ってある、というの、よく見かける光景です。

また、ごみの分別、減量、リサイクルは、地球の未来にかかわる大変重要な問題です。分別する意味や意義を理解することで、「きちんとしなければ」の意識もたかまると思います。ぜひご参加ください。

健康チェックや体操もありますので、**健康手帳やいきいきポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。**参加費100円（茶菓子代）。



2月の歳時記～建国記念の日～

2月11日は建国記念の日。なぜ「建国記念日」ではなく、「建国記念の日」かといえば、日本ができた日ははっきりわからないので、「建国をしのび、お祝いする日」だからだそうです。

ではなぜ2月11日か。これは古事記や日本書紀によると紀元前660年に、初代天皇「神武天皇」の即位の日とされています。神武天皇は、架空の人物というのが定説ですが、実在の人物という説もあり、昔のことなので、断定は難しいようです。



ここでクイズ。建国記念の日とほかの祝日の違いは何？

答：ほかの祝日は祝日法で月日が決められているが、建国記念の日だけは、政令で2月11日と決められている。

建国記念日制定までの、複雑な紆余曲折が影響しているようです。

※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。



1月の健康カフェ



新年にふさわしく、カルタを楽しみました。2回目で、皆さん上達されたようです。今回読み札もバージョンアップ。新作をいくつか紹介します。

今年も元気に、健やかに過ごしていきましょう。

- * モテ期きた ロマンズ詐欺が 押し寄せる
- * 孫の友 どの子の名前も 読めません
- * 政治家と「記憶にない」を 競ってる
- * 「出席」に 生きていたらの 但し書き

(出典:「シルバー川柳」より)



安東健康チェック

日時 2月13日（木）午後3時30分～4時30分

場所 生協ひろしま コープ安東店

体重、血圧、骨量、体脂肪、内臓脂肪、BMI、基礎代謝、体年齢など。歯科医師や衛生士による口腔チェックもできます。（無料）

健康増進の生活習慣



- 1) 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2) 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
- 3) 禁煙にとりくむ
- 4) 不適切な飲酒をしない
- 5) 適度な運動を定期的につづける
- 6) 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 7) 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 8) 1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする