

元気な仲間

広島医療生協 安東支部

ニュース

2021年2月号

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！

健康カフェ「トレーナーの指導でストレッチ」

2月26日(金) 弘億団地第2自治会館

外出を控える中で心身ともに「なまっていく」と感じていませんか？

コロナとの戦いが長引く中、ストレッチで健康維持に取り組みましょう。自宅でやっている人も多いと思いますが、ときどき新しい刺激を受けることで「楽しく長続き」を目指しましょう。

今回の健康カフェは、「座ってできるストレッチ」を、落合支部の佐々木トレーナーに指導していただきます。

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。

※感染状況により、急きょ中止となる場合があります。



大腸ガン検診を受けましょう



食生活の欧米化により、大腸がんになる人は増えていますが、大腸がんは初期で発見されれば、完治できる病気です。今年度まだ受けておらずご希望の方は、ぜひ役員に連絡ください。検査キットをお届けします。広島市から送られた受診券があれば、69歳までは400円、70歳以上の方は無料です。

安東地区担当の

安佐・安佐南地域包括支援センターのご案内

広島医療生活協同組合では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健・福祉など様々な面から地域での生活を総合的に支える中核機関として、広島市から委託を受けて地域包括支援センターを運営しています。広島市安佐・安佐南地域包括支援センターは安佐中学校区と安佐南中学校区を担当しています。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職が連携して、介護予防をはじめ、保健・福祉など、さまざまな相談・支援を行っています。

具体的には①介護や健康について（「介護保険を利用したい」「介護予防（いきいき百歳体操）を実践したい」など）、②権利擁護について（高齢者虐待の早期発見・防止、成年後見制度の利用手続きなど）、③ネットワークづくり（さまざまな関係機関・地域住民のみなさんとのネットワーク構築、見守り・支え合いの組織づくりなど）が主な業務です。

何かお困りの際は、地域包括支援センターへご相談ください。



連絡先

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

広島市安佐南区中須二丁目 19 番 6 号 虹の会館 3 階

TEL (082) 879-1876 Fax (082) 879-7764