



## 元気に、しなやかに！

しなやかサークル

次は第2水 1/12 2/9 です  
場所:古市集会所



講師:青江孝信先生

### 健康講話(冬季恒例です)

#### 「ヒートショックにご注意を！」

冬季は寒暖差に要注意！脱衣場が寒いと血圧急上昇⇒脳卒中の危険、浴槽で温まると急下降⇒失神⇒溺死につながります。入浴時は脱衣場、浴室を温める。ストーブの使用。風呂はフタあけ、脱衣場とのドアを開け、温めておく。元気に正月を迎え、冬場を乗り切りましょう！

12月8日2021年最後でした。みんなで元気よく体操、先生のお話をききました。「この日は早めに終了し、みんなで昼食。「黙食」のはずが、あちこちから話し声・・・ん？(もう、忘れた・・・?)」令和3年はコロナ禍のため、年頭は中止。その後中断があり、5回の実施にとどまりました。早くマスクなしで体操、おしゃべりしたいですね



今年もどうぞよろしくお祈りします。

支部運営委員一同

\*原稿募集！ なんでも結構です。新聞、雑誌の記事、個人、地域、団体のイベント、写真、詩歌、つぶやき、料理など……



## 2021年、もあ～終わり

### 広島県高齢者大会



11月29日、生協けんこうプラザで69人の参加で開かれました。記念講演は「気象変動とエネルギー政策」。講師は利元克己氏(写真上) 暖かい年末、体は楽ですが、地球温暖化は深刻です。

2021年  
の漢字



⇐「金」は4回目。オリンピック、大谷翔平選手、藤井聡太君などにちなみ、「金メダル」「金字塔」。メデタイ！ また「給付金」などあり。こちらはコロナ関連でちょっとマイナス。日大の脱税問題など「カネ」と読むとなんかなあ・・・？



12/11 広島ドリ  
ム花火2021

「広島みなと夢花火大会」実行委員会などがコロナ禍で疲弊した地域が元気になるきっかけを作りたいとして企画したものです。広島市、廿日市市17箇所打ち上げられました。皆さん、見えませんでしたか？(左写真は旧市内)



最年少  
西矢栞選手