

# 元気な仲間

## 健康カフェ「バルーンアート」にチャレンジ

11月24日(金)午前10時 弘徳団地第2自治会館

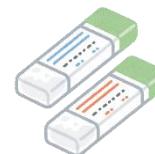
細長い風船をひねってつくるバルーンアート。花や帽子、犬など、作品を目にした方も多いと思います。初心者でも作れるものを、講師に教えてもらいながら、作ります。1人ではなかなかチャレンジしにくいものですが、この機会にぜひバルーンアートを体験してください。

材料の準備が必要なため、今回は参加申し込みが必要です。上記役員か、健康まちづくりセンターに11月20日までに申し込んでください。

参加費は100円です。(材料費)

ほかに、転倒予防体操、健康チェックもありますので、**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。**

※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。



## 大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは医療の進歩により、早めに発見できれば怖い病気ではなくなりました。しかし体の不調で受診したのでは、かなり進行しているケースが多い病気もあります。ぜひ毎年の検診で、安心の暮らしを送ってください。

大腸がん検査キットを使って手軽に検査できます。広島市から送られた**受診券を使えば70歳以上の方は無料です。**(40歳~69歳の方は400円)。検査キットの申し込みは、上記の役員か、健まちセンターまで。

広島医療生協 安東支部  
2023年11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!



## 「人生会議」「ACP」とは 10月の健康カフェ

10月の健康カフェでは、広島医療生活協同組合・広島共立病院の緩和ケア病棟 緩和ケア認定看護師の伊東哲朗さんをお招きし、自分の理想の最期を考える「ACP(アドバンスド・ケア・プランニング)」について話を聞きました。



年代から欧米でひろまった  
概念です。

### ☆感想☆

突然亡くなるなんて、とんでもない!縁起でもない!と思うかもしれません。しかし、実際にには避けて通る事の出来ない事でもあるので「あの時、〇〇しておけばよかった…」後悔より、送る側・送られる側双方が互いの希望を知ることができます。



## 再開します!「コーヒーアンダーチェック」

- 日 時: 11月9日(木) 15時30分~16時30分
- 場 所: 生協ひろしま コープ安東店
- チエック項目:  
血圧、体組成計(基礎代謝・筋肉率・体脂肪率・BMI等)

※毎月第2木曜日に実施しています。

cope安東店で行なっていました「健康チェック」ですが、新型コロナウイルスの影響で中断していました。7月より再開をしています。ぜひお立ち寄りください。