

元気な仲間

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！



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 弘億団地第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でもあります。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。

「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・広島公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。

「あなたのところにピタッと寄り添う」

——ある日突然、“あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合”に備え、事前に、自分の考えを信頼している人と話し合ったり、希望を伝えたりしておく取り組みで、2000

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る良い取り組みだと思いました。



再開してます！「コープ安東健康チェック」

- 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
- チェック項目：
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。

coop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。