

# 東広島東支部だより

高屋・河内  
福富・豊栄



## 東広島東支部学習会

10/31 (火)「食事からフレイル予防」

東広島市の出前講座を利用して、管理栄養士の 巽 里香さんを講師に迎え、バランスのよい食事についての知恵を教わりました。休憩時間には指を動かしたり、頭を動かすゲームをして、楽しみました。地域の方にも声かけをして、10名の参加がありました。

〇食事をバランスよく食べる合言葉は 「さあ！にぎやかにいただく」

さの魚   あんの油   にの肉   きの牛乳・乳製品   やの野菜   かの海藻



いの芋   たの卵   だの大豆・大豆製品   くの果物



の10種類を1日に7種類以上食べることを心がけることです。

〇特にたんぱく質をとることが大切です。1度の食事の中に3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえることを意識することです。鍋物の様に3つの栄養素が1つにまとまっているレシピもありますね。

〇骨粗しょう症の予防には、カルシウム(スキムミルク、牛乳)を含む食品と一緒にビタミンK(納豆、小松菜)、ビタミンD(魚、きのこ)をとることが大切です。日光に当たり、体を動かすことはとても良いことです。(K.B)

医療福祉生協の情報誌 comcom

## 特集 楽しく交流！ すこしおフェスタ

学習講演 頑張らない減塩

女子栄養大学 栄養学部 教授  
上西 一弘さん

comcom11月号上西さんの講演録を読んで実行したいと思ったこと

具体的な頑張らない減塩法として

※みそ汁のお椀そのものを小さくする。

※みそ汁を牛乳(豆乳)で薄める。

※自然塩(天然塩)を使う。

※納豆のタレを半分にする。

その他、生活全体を見直す(J.O)

## 2023 平和冬のつどい

12/6(水)東広島つながりセンターでオンライン視聴しました。(10名参加)

・記念講演「今こそ生かせ憲法9条」  
広島医療生協 理事長 坂本裕 氏

・「平和ゼミナール活動」報告

・被爆体験の聞き取りをして

「ピカに灼かれてPartⅡ第18集」

・第36回日本高齢者大会in東京報告

平和を願う私たちは、過去に学び、いつの間にか戦争する国にならるように、国家権力が日本国憲法に基づいて政治を行っているのかがっかりと見張っていないかならなと思った。(M.S)

いつも「からだとくらし」「支部だより」を読んで下さって、本当にありがとうございます。  
健康に暮らせますように、  
今年(2024年)もよろしくお願い致します。



## 東広島東支部では運営委員さんを募集しています。

地域活性化や健康についての学習の計画を立てるため、第1火曜日 午前9時30分から高屋西地域センターで会議を行っています。月に1回みんなで楽しく集まり医療生協や地域のことについて話し合っています。興味のある方はぜひご連絡ください。(K.B)

## 今後の予定

### 東広島東支部会

- ・1月9日(火) 9:30~11:30  
1月は杵原中央集会所です
- ・2月…2月6日(火) 予定  
毎月第1火曜日 9:30~11:30  
高屋西地域センター

### 友禅教室

- 1月は第3金曜日です
- ・1月19日(金) 14:00~16:00  
高屋西地域センター  
参加費:1,000円
- ・2月…2月9日(金) 予定  
毎月第2金曜日 14:00~16:00  
高屋西地域センター (見学 無料)



### トゥインクルコーラス

- 1月はお休みです
- ・2月2日(金) 13:30~15:00  
杵原中央集会所  
参加費:500円
- ・3月…3月1日(金) 予定  
毎月第1金曜日 13:30~15:00  
杵原中央集会所 (初回体験 無料)



### 11月号「楽しい脳トレ」の正解は…

- ①ひいろたしまさま⇒ひろしま(広島)・さいたま(埼玉)
- ②えめたにがひい⇒えひめ(愛媛)・にいがた(新潟)
- ③ふふかおくくまし⇒ふくおか(福岡)・ふくしま(福島)

### あおぞら健康チェック

2023年12月、2024年1月、2月お休みです  
次回は3月15日(金)の予定です



〈お問い合わせ先〉

広島医療生協 東広島つながりセンター

〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください