

さとう地区だより



広島医療生協
佐東地区

No. 7

佐東地区（川内・梅林・八木・緑井）

川内（小倉） 梅林（風越）

八木（山下） 緑井（坂川）

健康まちづくりセンター

（川手 082-879-8124）



一年で一番寒さが厳しいこの時期、
身近な材料で
薬膳を取り入れてみませんか！？



「薬膳」とは漢方医学や中医学の考えのもと、生薬など特別な材料がなくてもつくり出すことができます。「血の巡りをよくする」、「疲労回復」などの薬膳的効能が期待できます。例として、黒豆、黒きくらげなど黒い食材は、血を補う、巡りをよくする、さらにはアンチエイジング（加齢による身体の機能的な衰えを遅らせ、健康長寿を目指す予防医学）にも効果があるといわれています。

食べ過ぎて胃が疲れた時は、消化を助ける大根がおすすめ。乾燥が気になる方は、蒸し料理や、煮込み料理、スープなど水分が多めのメニューで、体の内側から潤いを補給しましょう。



冬にオススメ 身近な食材に薬膳の力

羊肉/体を温める・胃腸を整える 鶏肉/気を補う・おなかの温め 鮭/気血を補う・疲労回復・美肌
牡蠣/不眠改善・血を補う 山芋/気を補う・老化対策
にら/体を温める・血流改善 長ネギ/冷え性軽減・気血の巡り 黒ゴマ/血を補う・腎肝機能向上 んにく/体を温める・血行促進

川内 そよ風班

「お口をきたえて 健康長寿」

オーラルフレイル予防 学習会

日時：2月19日（水）10：00～

場所：川内集会所1階

内容：オーラルフレイル予防について

呼気力測定をして、お口を鍛えるトレーニングを紹介！お楽しみに♪

講師：コープ共立歯科 歯科技工士 前田 謙二

※いきいきポイント対象

お申し込みはこちら↓↓
健康まちづくりセンター
☎（082）879-8124



広島医療生協 八木支部主催

始まりました！！

こけんよ 体操

参加者
募集



理学療法士
脳卒中認定理学療法士
回復期セラピスト
マネージャー

日時：2/13（木）、2/27（木）、
3/13（木）、3/27（木）

第2・4木曜日、いずれも10：00～10：50

場所：八木集会所1階

内容：DVDを見ながらこけんよ体操をします

※いきいきポイント対象

パリオリンピックでサッカーは男女共に5位だった。残念との声もあるが、世界で最も人気で、予選に約200カ国が参加しているスポーツだけに、5位は大健闘とも言えるのではないかと。オリンピックではサッカーの場合、基本的に23才以下の選手で行われる。若く有望な選手にチャンスを与える意味がある。サッカーの文字通り世界一を決めるのは、年齢制限の無い4年に一度の「ワールドカップ」だ。約200カ国参加の予選を通過した32カ国次の大会は48カ国に増加が本大会に参加する。賞金

サッカー 世界の共通語 ⑥

総額600億円というとてもないイベントだ。ちなみに野球のWBCは予選参加28カ国、本大会参加は20カ国、賞金総額は20億円。サッカーと比較すると、サッカーワールドカップのとてもない壮さが分かる。サッカーは文字通り「世界共通語」なんです。

梅林支部 のましげる

