



2022

12, 1月
発行

2023年は、ウクライナ戦争が終わり、世界中の人達が平和で暮らせるように願います。

物価の高騰や光熱費の値上げが暮らしを直撃しています。介護保険の改悪など社会保障予算が切り捨てられています。

私たちが安心して生活出来るように力を合わせて今の政治を変えたいものです。

～2023年もよろしくお祈いします～



健康長寿の鍵はフレイルの予防

フレイルは、健康な状態と要介護状態との中間の状態です。

運動、栄養、社会的なつながり、精神面の支援、心理面の支援などがあれば、再び健康な状態に戻る可能性があります。

◎年末年始、転ばぬように気を付けて下さいね。

けんこうチャレンジ 2022

安北支部で33名が参加されました。参加者には、支部から“歯ブラシ”をプレゼントしました。抽選で口腔セットが当たります。引き続き取り組んでください。



☆☆お手伝いして下さる方大募集しています☆☆

月末の水曜日、葵の荘集会所（4月から高長集会所）で午後1時30分～……。のぞいて下さい。

からだとくらしの仕分けや、支部のことお手伝い下さい。

たくさんのお仲間、待っています。

～大腸がん検診おすすめしています～

広島市がん検診券で、年に一度は検診しましょう。

*自宅で検査容器に2日分採便します。

(検査容器をご自宅にお届けできます。)

*回収はコロナの為できないので共立病院へ持参して下さい。

◎65歳以上の方、いきいきポイントがつきます。

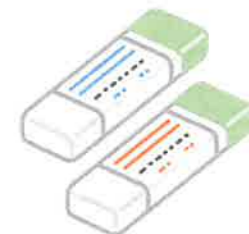
◎40歳以上 400円 70歳以上 無料

《お申し込み・お問い合わせ》

♪お近くの支部役員

♪健康まちづくりセンター 力石

(879-8124)



<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678	植田 ☎872-2935	田中 ☎872-1395
玉井 ☎878-1453	藤井 ☎872-5934	大山 ☎872-2885
勝丸 ☎878-6561	健康まちづくりセンター 力石 ☎879-8124	