



東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄

あおぞら健康チェック **無料**

5月19日(金) ショージ白市駅前店 10時~11時

コロナ禍前は、毎月第2火曜日でしたが、第3金曜日にお引越しをします。場所は以前同様、「ショージ白市駅前店」入口付近をお借りして、健康チェックを再開します。足指力測定や握力測定などからの実施予定です。

この機会に足指力、握力を測定してみよう!!

足指力測定

人は立っている間、常に足の指でバランスをとっていて、足指力の低下は転倒の原因になります。足の指でじゃんけんをして足指力を鍛えましょう。



足指力測定器
チェッカーくん

足指を鍛えることの メリット

- ・転倒予防
- ・歩行速度の向上
- ・体力の維持
- ・扁平足の改善

握力測定

握力は、全身の筋力が強いことや不足しているかを評価するのに1番簡単な方法です。

なぜ握力が全身の筋力の評価につながるかというと、拳を握るという動作は、指の力のみでなく、その根元部分の腕や体幹がしっかりと安定していないと力は十分に発揮されないからなのです。



4月4日(火) 高美が丘で花見

支部会後、5人が、高美が丘の調整池の周りの桜を見ながら、藤棚の下のベンチで、お弁当を広げ、おしゃべりタイムを楽しみました。デザートは、組合員さん手作りのプリンをごちそうになりました。



2023年度 東広島東支部総会

日時：5月30日(火) 9:30~
場所：高屋西地域センター ホール
内容：2022年度 活動報告
会計報告
2023年度 方針

総会后(10時過ぎからの予定)
コープ共立歯科の前田技工士による「オーラルフレイル予防について」の講演があります。マスクの下の口元、気になりませんか? 楽しく簡単に口周りの筋肉や呼吸が強化・改善できる方法を教えていただける予定です。

※今年は、事業所の新入職員の方が研修に来ます。交流会もあります。



お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

講演だけの参加もOK!!

今後の予定

各自、体調管理を行い、みんなで楽しく活動を行っていきましょう。班(サークル)で年に1回は健康チェック(血圧、尿チェック、体組成測定どれか1つ以上)をしましょう。

東広島東支部会

・5月2日(火)
9:30~11:30
高屋西地域センター
・6月…6月6日(火) 予定
毎月第1火曜日 高屋西地域センター



友禅教室

・5月12日(金)
14:00~16:00
高屋西地域センター
参加費:1,000円
・6月…6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

・5月12日(金)
13:30~15:00
杵原中央集会所
参加費:500円
・6月…6月2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)



第64回通常総代会

6月24日(土)
14:00~16:30 佐東公民館
東広島からは南支部6名、西支部2名、東支部2名の総代が出席予定。

平和夏のつどい

6月29日(木) 13:30~15:00
虹の会館「ほっこり」
『戦争をくり返さないために』
お話：切明 千枝子さん 等

東広島つながりセンター
オンライン視聴予定

〈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