

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



スマートクラブ 2/25(木) 参加者 5 名
日浦山ハイキング 海田市駅集合 9 時 30 分出発
 好天気最高のハイキング
 B ルートから A ルート計画
 B ルート登り、猪に根本をほじくられ、
 枯れた松が多い。
 初心者のコースのはずが、巨岩がゴロゴロ。
 直下の岩場を巻いたりして思った以上に時間か
 かり、11 時 30 分山頂到着。下りは A ルート。
 熊野神社の標識に従って、地獄岩から海田港、
 市街地を望んだりして熊野神社に到着。
 織田幹雄記念館を見学。
 駅前のパン屋に寄り道。花岡夫人の黒糖入りの
 パンを電車の中で頂き、疲れが吹っ飛んだ一日でした。(J.O)



昼食後、晴天の日浦山山頂にて

トゥインクルコーラス班だより

今年のはじめての班会でした。
 いつものようにストレッチ
 体操からはじめました。ひざや太ももの裏、
 ふくらはぎを伸ばして、姿勢を良くすること
 を意識する、ウエストをひねる、肩の力をぬ
 いて上半身をゆるめるなど 1 つずつ体操を
 していると、体がほぐれて声が出やすくな
 ってきました。
 「さあ、歌いましょうか」と「うれしいひな
 まつり」「早春賦」「花の街」など春の歌や「高
 原列車は行くよ」「とんがり帽子」「バラが咲
 いた」など懐かしい歌をピアノの伴奏と一緒
 に歌って明るい気持ちになりました。
 休憩時間に握力測定を
 しました。学生時代以来
 久しぶりな方もおられて、
 興味をもてました。

(K.B)



2021 年度 東広島東支部総会のお知らせ

日時：2021 年 5 月 25 日 (火)
9:45~11:30

9:45~10:20 支部総会
10:30~11:30 「出前講座」

場所：杵原中央集会所 集会室

※『生涯学習まちづくり出前講座』
 「めざそう いきいき百歳! の秘訣」
 健康増進課の保健士さんが講師としていき
 いき百歳体操、東広島市オリジナル体操の
 ポイントを教えてください。

第 9 回 SDGs「持続可能な開発目標」

今回は 17 の目標の中の

13.気候変動に具体的な対策を



気候変動とその影響に立ち向かうた
め、緊急対策を取る

14.海の豊かさを守ろう



海のいのちを守ること
持続可能な開発のために海や海の資
源を守り、持続可能な方法で使用する

15.陸の豊かさを守ろう



陸のいのちを守ること
陸上生態系の保護、回復および持続可
能な利用の推進、森林の持続可能な管
理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止
および逆転、ならびに生物多様性損失
の阻止を図る

通信教育

「いのちの章典」を受講して
 『患者の権利章典』から
 『いのちの章典』へ



私たちにいのちとくらしを守り健康を
はぐくむために

- 自己決定に関する権利
- 自己情報コントロールに関する権利
- 安全・安心な医療・介護に関する権利
- アクセスに関する権利
- 参加と協同

の権利と責任があることを改めて学びました。
(M.S)

2021 年 4 月の予定

・東広島東支部会

4/6 (火) 9:30~11:30
 高屋西地域センター ホール
 5/11 (火) 9:30~11:30
 杵原中央集会所 和室

・トゥインクルコーラス

4/2 (金) 13:30~15:00
 杵原中央集会所

・友禅教室

4/9 (金) 14:00~16:00
 東広島市芸術文化ホールくらら
 研修室 5 (202)

・スマートクラブ

4/22 (木) 鏡山公園
 集合 10:00 第一駐車場
 弁当・水

お別れ・あいがどうセール

遊休品バザー半額の半額セール

4/14 (水) 9:00~10:00 準備
 10:00~12:00 販売
 4/16 (金) 12:00~13:00 販売
 4/17 (土) 13:00~16:00 販売

組合員センターかたづけ

5/12 (水) 10:00~16:00
 一日中お手伝いをしていただ
 ける方は昼食を用意します。
 (事前に要連絡)



〈お問い合わせ先〉東広島組合員センター (ふれあい) 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 (中島)

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