



## しなやかサークル

# 10月は青江体操でした!



# 11月なのに夏日…?



\* 場所:古市集会所  
 \* 日時:第2水曜 10時~  
 \* 予定 12/13 1/10 2/14  
 ・12月 2月 青江先生(左)  
 ・1月 DVD

10/11、今回は青江先生の「対面授業」でした。「秋らしい季節ですが、一日の気温差が7℃以上あると寒暖差疲労が起こる」。(右の記事参照) 要注意!

### ◎本日のテーマ

(下記わかる方は参考に、わからない方は来てネ)  
 \* 指、肘、肩の運動を! 文化生活は手を挙げない生活になるので動かす。四十肩、五十肩予防になる。

- 指** グーパー、クネクネ、反レ反レ(それぞれ)・・・入浴時に
- 肘** ポンポンポンブラン、カイクリ、ストレッチ
- 肩** 肘上げ、テーブル拭き、腕回し

※飲料水、ポイント手帳お忘れなく!  
 ※初めての方、ちょっと足が遠のいた方、ご参加を!

# 健診で安心!



## 芙蓉班です



芙蓉班 6人で健診を受けました。私たちは3日間に分け、年に一度受けるようにしています。自分の体具合を見てもらい健康に気をつけています。みんな特別に悪い所はなくー安心! 2023年度の健診のまだの方、ぜひ受けましょう!

\*原稿募集!!..写真、絵、書、詩歌、旅行、趣味、愚痴、日ごろ思うこと、個人、家族、グループの出来事、映画、演劇の感想などなど..とにかく何でも!!

暑かった夏、残暑厳しい秋、やっと終わり。かと思えば、11月と言うのに最高気温 25℃以上、夏日のニュースが流れます。朝は冷えます。

ここで気になるのが**寒暖差疲労**(青江情報&net)

身体が大きな気温差に対応しようとすることで、エネルギーを消耗して疲労が蓄積した状態。  
 ・主な症状・身体の冷え、肩こり、食欲不振、めまい、だるさ、頭痛など⇒悪化すると慢性的な自律神経失調症や冷え性につながることも。  
 ・対策・冷暖房の温度調整、衣類などで身体に寒暖差を感じさせない生活をする。ストレス軽減、深呼吸や汗ばむ程度の運動も有効。



他支部の方の絵手紙です。

# ごあんない

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします



## 「健康教室」

○今回のテーマ:

### 「糖尿病の新しい薬について」

○講師: 広島共立病院 糖尿病内科

副院長 森下 尚明 医師

○日時 2023年11月25日(土) 14時~

○場所 安佐南区総合福祉センター  
6階大会議室  
(安佐南区中須1丁目38-13)

- どなたでも参加できます。当日参加 OK!
- 申し込み、お問合せ:広島共立病院 地域連携部 (TEL879-1111)

