

# 東広島東支部だより

高屋・河内  
福富・豊栄



「からだとくらし」6月号の表紙にも出ていた  
「けんこうチャレンジ 2021」を今年はためしてみませんか？



チャレンジ記録シート、報告カード付き

7月から10月末までの期間に、1か月～2か月間、自分の決めた目標を1日1日やっていくうちに、心や体の健康に良い習慣が身につくというものです。チャレンジをした後に、報告カードに感想を記入して提出されると支部より、ハブラシをプレゼントします。

あいうべ体操を10回ずつ朝昼晩3回する、野菜のおかずから作ろうなど、やろうと思われる目標に向かって、チャレンジしてみてください！(K.B)

## 第62回通常総代会

6月12日(土)に広島共立病院 セミナールームにて開催されました。新型コロナ緊急事態宣言中のため、十分な感染対策をして出席参加55名とオンラインオブザーバー63名の開催となり、第1号議案～第8号議案まで出席総代27名、書面議決223名により採択されました。



可部支部総代よりワクチン接種に関する意見・質問があり、専務から各事業所の状況を説明し、ワクチン接種が困難な方に対して、医療生協として何ができるのか、組合員・職員が協同して、一緒に考えていきたいと思いますとの回答がありました。(M.S)

深める 語り合う ひろげる

「医療生協の人づくりと2030ビジョン」のテーマで6月15日(火)13:30～15:30 (Zoom ミーティングにて) 医療福祉生協連の片山忍専務理事による大学集会がありました。

内容は、医療福祉生協をめぐる情勢の特徴、協同組合とSDGs、医療福祉生協の2030年ビジョンについてと多岐にわたるものでした。特に2030年ビジョンは「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」として4つのありたい姿を目指し、そのための《実現にむけたみちすじ》をより具体的に提示されました。

東広島でも「東広島つながりセンター」を中心に地域に愛され、人と人がつながることができ、誰もが自分の意見を言うことができ、お互い尊重しあうことのできる組合員活動をすすめていきたいと思いました。(M.S)

## 7月の予定

### ・東広島東支部会

7/6(火) 9:30～11:30  
高屋西地域センターホール

### ・友禅教室

7/9(金) 14:00～16:00  
「くらら」202(研修室5)

### ・ふれあい喫茶

7/14(水) 10時～11時半  
東広島つながりセンター  
テーマ:「支えあいの地域づくり」  
内容: 助け合いの体験ゲーム  
市の出前講座を利用したの学習会です。

### ・スマートクラブ

7/22(木)  
安芸高田市立八千代の丘美術館  
(土師ダム)  
集合: 9:00 ゆめタウン学園店駐車場  
お弁当・水

※コロナ禍、班会等が延期、中止あるいは人数制限などの対応が行われています。7月の活動も変更等があると思われませんが、何卒ご理解ご協力をお願いします。

## コロナ禍で考える 心の健康

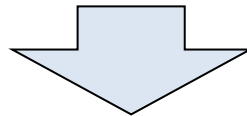
### 終わりが見えづらい強いストレスに伴って起こりやすい反応

①  
ピリピリして、不眠や強い不安、焦りを感じ、物事に集中できないことがある

②  
感情がハッキリせず、周りがぼんやりして地に足がつかない感じがすることがある

③  
極端な考えに振り回されることがある

④  
自信を失い、自分の心から力が奪われたように感じる



### ひとりで乗り越えないで

誰もが経験しやすい一時的な反応です。無理して「つらくない」かのように振る舞うよりも、身近な人と「つらいね」とオープンマインドで気持ちを共有し合ってください。

広島医療生協 コロナに負けんよ！ パンフレット No.4 より

〈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