



— みんなで楽しんだ望年会 —



12月7日12時～14時、ちろりんタウンで恒例の望年会がありました。参加者は23名でした。となりの席の人と料理を食べながら、話もはずむ中、会が始まりました。

キーボードの演奏（中江さん）は童謡から流行歌まであり、皆もついつい口ずさんでしまいました。カラオケは6名が（堀さん、住田さん、桧山さん、中江さん、田原さん、古島さん）持ち歌を熱唱されました。今年はカラオケ器機の操作もバッチリで、スムーズに進行できました。

係のみなさん、ありがとうございました。

今回何といっても圧巻だったのは、寺尾さんの詩吟ではなかったかと思います。



＜お問い合わせ先＞東広島組合員センター（井町）TEL/FAX（082）423-5994
東広島南支部（花岡）TEL（082）425-0905
広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター（尾形）TEL（082）879-8124
FAX（082）879-8182

健康サポートー養成学校(4回シリーズ)開講(7名参加)

「受講して良かった！！」の一語に尽きます。

- 医療生協は、色々な組織と協力し、
健康なまちづくりをめざしていること
 - 楽しく、健康にかかる日頃の実践などを出し合い、
 - 新しい健康に関する知見（情報）も得て、
 - からだのしくみとはたらきを学習し、運動や食生活習慣を見直し、
 - 実際に体験・実習を通して学びました。

＜体験・実習＞

尿検査（塩分、タンパク、糖、他）ウォーキング、ロコモ度チェック、ストレッチ、ツーステップ値、脈拍、目標心拍数、体組成、血圧、足指力、味覚（塩分）、料理カードによる献立、自分の必要エネルギー（カロリー）の計算、等々

※今回参加出来なかった方も、次回是非受講されることをおすすめします(H)

＜これから予定＞

- | | | | | | | | |
|----------|---------------------------|----------|------|---------|-----|-----|------|
| ・百歳体操 | (10-11:45) | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 |
| ・ピンポン | ① (10-11:30) ② (13:30-15) | 2/7 | 2/21 | 3/7 | | | |
| ・三味線 | (13-14) | 2/18 | 2/25 | 3/11 | | | |
| ・囲碁同好会 | (14:30-15:30) | 2/18 | 2/25 | 3/11 | | | |
| ・新聞ちぎり絵 | (13:30-15:30) | 2/12 | 3/12 | | | | |
| ・フラダンス | (14-15) | 2/14 | 3/14 | | | | |
| ・友禅染め | (14-16) | 2/15 | 3/8 | | | | |
| ・折り紙グループ | (14-16) | 2/21 | 3/7 | | | | |
| ・うたごえ喫茶 | (14-16) | 2/19 | 3/19 | | | | |
| ・もの作り班 | | 2/26 (火) | 10時～ | 参加費100円 | | | |



2/26(火) 10時～ 参加費100円

ふれあい喫茶
日時 2月13日 (水)
10時～11時30分
参加費 100円
「皮膚のトラブルなし
皮膚排泄ケアや
床ずれなど」について
講師 竹田わふこ
(広島共立病院 認定看護師)
スマートクリア
日時 2月28日 (木)
集合場所 鏡山公園
駐車場 (上側)
集合時間 10時
・7月豪雨崩壊跡などを、
歩いて見て回る。
・サイエンスパーク内
ジャイアで食事(700円)
(3皿は、憩いの森電王山
を予定しています。)