

長束支部だより

2022年(令和4年)広島医療生協にご協力いただきまして有難うございました。長いコロナ禍によるフレイル(虚弱)の心配が多い一年でした。

くる年の干支は“うさぎ”。外の空気を思い切り吸って、みなさんと自由に会うことが出来る明るい年になることを祈ります。

2023年(令和5年)も何卒よろしく願いいたします。



「くらしの学校」で取り上げて欲しい「平和学習」
長年の企画要望が実現しました。

2022【くらしの学校】長束教室

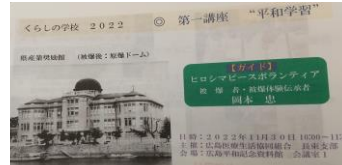
11月30日(水)10時~広島平和記念資料館で【くらしの学校】長束教室があり20名が参加。資料館内での肉声ガイドが中止されているため、前半は会議室で講座学習です。

講師は被爆樹木巡りでもお世話になった岡本 忠さん。ヒロシマピースボランティアとして長く活動されており爆風・熱線・放射線による原爆被害の実相などを語られました。後半は資料館の見学です。リニューアルされた資料館の展示は導入展示~被爆の実相~核兵器の危険性~広島のみと続きます。

導入展示では広島市街地が立体的に映し出され、平和公園も多くの人々が暮らす街だったことがよくわかります。

久しぶりに訪れた資料館で戦争の愚かさ、悲惨さを改めて感じた「平和学習」となりました。

記/運営委員:田中 幹雄



健康講座④

【冬の養生】

身体を守る時期。春夏に発散したパワーを回復させるときでもありません。冬の寒さを取り切るにはエネルギーが必要。お肉をしっかりと食べ、冬至のカボチャ、小松菜、水菜、白菜、ネギなど旬の野菜をたっぷり摂ってビタミン、ミネラルを補います。肉も野菜も一緒に摂ることが出来る鍋料理は、まさに冬の養生食です。

また年末年始は、過度な高タンパクで胃腸も働きつめ。七草粥は、そのうした胃腸を休めます。この時期から、野菜中心の食事に変えたいですね。睡眠は「早寝早起き」で、たっぷり眠る時間をとってください。冬に汗をかくと、風邪を引いたり、体調を崩したりしやすいので、注意し体を整え、目覚めの季節である春を待ちましょう。

*資料・婦人公論「ラクして身につく長寿時代の頑張らない健康法」より

記/K・T

【ふれあいセンター協同 20周年のあゆみ】 の展示 & 【第3回ふれあい文化展】

期間：11/28(月) ~ 12/17(土)

現在の建物になって「ふれあいセンター協同 20周年」を迎え歴史(あゆみ)の展示にうなずかれる方も多く、また令和5年1月より「定期巡回訪問介護・看護事業」が開設されることもお知らせすることが出来ました。

ふれあい地区(長束・山本・祇園・西原)4支部の活動展示に沢山出展して下さい、華やかでした。実行委員会の“ちょこっと喫茶”でひと休みしていただける日も設け、大勢の方に“ふれあいセンター協同”を知っていただく良い展示期間でした。

みなさんのご協力に感謝します。

有難うございました。

ふれあいセンター・文化展実行委員会



長束支部活動作品展



ふれあい協同のあゆみ

