

5月号 長東支部だより

～目に青葉 山ほどとぎす初がつお～ 春は色とりどりの花を眺めるだけでも、心がうきうきします。みんなの春は如何でしょう？！

「くらしの学校」で、起床して朝一番にカーテンを開けて太陽の光を浴びる。1日の食事はきちんと摂り・運動（自分に合った）し・人との振れ合いを持つことが大切。それが体内時計を整え、一日一日を健康で過ごせる事により《質の良い睡眠をとることにつながるコツ》と教わりました。

※会話をすると楽しい気分になるね！コミュニケーションが心を元気にする（メンタルヘルスケア）

広島医療生協

2025年度 長東支部総会開催のお知らせ

下記の様、長東支部総会を行います。みなさんお忙しい事と存じますが、万障お繰り合わせの上、多数ご出席くださいますよう、ご案内申し上げます。

～記～

とき：2025年5月15日（木）10時～12時（受付9時30分より）

会場：祇園西公民館 2階 第1研修室（長東6丁目10-28）

内容：①【みなさんとご一緒に介護実習】を学びましょう

講師 / 沼津 有紀さん 《ふれあいセンター協同 ケアマネジャー》

② 2024年度の支部活動報告と2025年度の活動目標と承認 ほか

◎ いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください

* お詫び *

長東だより4月号にて、支部総会の会場を長東西公民館と記していましたが、祇園西公民館の誤りでした。お詫びして訂正します。

長東支部運営委員会

長東支部にはただ今6つの班が活動しています。長東支部には3人以上で、おしゃべりの会や、運動、散歩の会、読書、映画・演劇鑑賞会など、とにかく多くの会があります。ただ今6つの班が活動しています。

この案内
班づくりへの
仲間づくりから



5月の活動

- 1(木) 機関紙仕分け・運営委員会
- 7(水) スマイルクラフト班会
- 15(木) 長東支部総会（祇園西公民館 2階）
- 16(金) ふれあい喫茶（ふれあいセンター協同）
- 17(土) かすみ草班会

(*なでしこ班、パソコン班
どれみコーラス班はお休み)

6月初旬活動予定

- 2(月) なでしこ班会
- 4(水) スマイルクラフト班会
- 5(木) 機関紙仕分け・運営委員会

