

5月号 長束支部だより

～目に青葉 山ほととぎす初がつお～ 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。みなさん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。

広島医療生協

2025 年度 長束支部総会開催のお知らせ

下記の様、長束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。

 $\sim \text{記} \sim$

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（長束6丁目10-28）

内 容；①【みなさんと一緒に介護実習】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 *

長束だより 4 月号にて、支部総会の会場を長束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。

長束支部運営委員会

仲間づくらから

のくらじっく

ご案内

長束支部には
ただ今6つの班が活動
しています。

なたでも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、

どんなかたちでも
一ヶ月に一度は集まっ
て活動出来れば、班が成
立します。

”如何でしょう
仲間づくり“を

班会にして

みなさんと一緒に、
長束支部をもっと活発
にしていきたいと思います。



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) 長束支部総会（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



※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）