

# 元気な仲間

広島医療生協 安東支部ニュース  
2018年11月号  
安東1~7丁目・筒瀬  
組合員数1514人、班数10班

理事 初本 ☎ 872-4866  
支部長 福本 ☎ 872-5879  
健まちセンター 力石 ☎ 879-8124



## 認定看護師によるわいわい講座 「感染対策とインフルエンザ予防」

健康カフェ 11月30日(金)午前10時~正午

会場 弘億団地第2自治会館



定例は第四金曜日ですが、11月は第四が祝日にあたるため、第五金曜日に実施します。

風疹の流行が最近よくテレビで取り上げられています。胎児への影響が心配されるほか、感染に気付かず、いつの間にか自分が感染源になることもある厄介な病気です。そのほか、毎冬流行が心配されるインフルエンザなど、これから季節の感染対策を聞きます。

転倒予防体操や、健康チェックも行います。健康チェックノートやポイント手帳をお持ちの方は持参してください。送迎を希望される方はお気軽に役員にご連絡ください。参加費は100円です。(お茶、お菓子代)



## 10月の健康カフェの感想



10月26日に開催、ヤクルトから講師を招き、「ヤクルト健康教室～うんちは健康のパロメーター～」を聞きました。大腸と小腸の実物大の模型を見て、触って太さ、長さを体感したり、クイズ、腸トレ体操と、変化に富んだプログラムで、楽しく学びました。市販されていないヤクルトのセットと、ペットボトル・プルタブを開ける便利グッズもお土産にいただき、充実した2時間でした。

## 「安東かがやく会」



## 秋のレクリエーションに行ってきました

16人で湯来温泉に行きました。高齢者のため、病気やけがで直前にキャンセルというハプニングもありましたが、久しぶりに出会い、元気を確認する人もいました。美味しい料理をいただきながら全員が近況報告。途中で質問や合いの手も入り、にぎやかな自己紹介となりました。40年ぶりに湯来温泉に来たという人は杉の香りと自然の美しさはかわっていないとうつとり。食事のあとは風呂に行く人、カラオケや踊りを楽しむ人と、思い思いに楽しいひと時を過ごしました。

## 11月ウォーキングサークル（高尾山登山）

日程 11月11日(日)午前9時30分矢賀駅集合(雨天中止)

JR利用の場合 芸備線広島駅9時23分発27分着

岩谷観音からの展望が素晴らしい、初心者向けの山です。

## ☆健康チェック in コープ安東店☆

\*毎月第2木曜日午後3時半～4時半に『コープ安東店』で健康チェックを行っています。体脂肪、体年齢、尿チェックほか。

