

大塚支部

2022. 12月号 ☺

☺ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区



被爆電車

1945年8月6日の原子爆弾投下された際、当時、走っていた市内電車（広島電鉄）。今でも、運行され修学旅行等の平和学習に用いられている。

暖かな11月はラッキーでしたが、突然の寒さ到来。上手に気候に合わせてことができましたか。

10の基本ケア学習会

10月26日

『広島医療生協 健康まちづくりセンター』の今岡由就さんを迎え学習会を行いました。

「自分に介護が必要になったとき、どのように過ごしたいか。一緒に生活している人に介護が必要になったとき、どのような生活をおくってもらいたいか。」ということから、施設の実態や現場の事例にも触れていただき、心ゆたかなくらしを実現するための「生協10の基本ケア」をお話いただきました。具体的でわかりやすい10のケアでした。



※参加された方から、「お話が分かりやすく、勉強になりました。」という感想が寄せられました。また、興味のある項目では、『終活』を選ぶ方が多く、今回はこのテーマを取り上げることができればよいかと考えています。

【行事予定】

☆大塚公民館まつりに参加予定です。

3月12日（日）

健康チェック・・・血圧、体脂肪、握力測定

※ 高齢者いきいき活動の手帳を持参してください。



☆青空健康チェック

1月、2月、3月は、Aシティフレスタ前は、お休みです。
なお、3月は大塚公民館まつりで健康チェックをお願いします。

沼田・大塚合同グランドゴルフ大会

11月21日（月）

好天に恵まれ、約90名の参加でグランドゴルフが実施されました。「普段会わない方とチームを組んで、ゲームを通して喜んだり、励まされたり、点数はともかく楽しい半日でした。」参加された方たちの声です。弾んだ声が聞こえてきそうですね。



12月1, 2日にNO2空気調査を17ヶ所行いました。結果は次回号でお知らせします。

大腸がん検診を受けましょう！

- ☆広島市健診（40歳～69歳）400円
- ☆広島市健診以外の方（40歳未満）1404円
- ☆広島市検診（70歳以上）被爆者手帳を持っておられる方 無料

大塚支部 高橋 082-848-2917

健康まちづくりセンター 【担当】 山本 082-879-8124