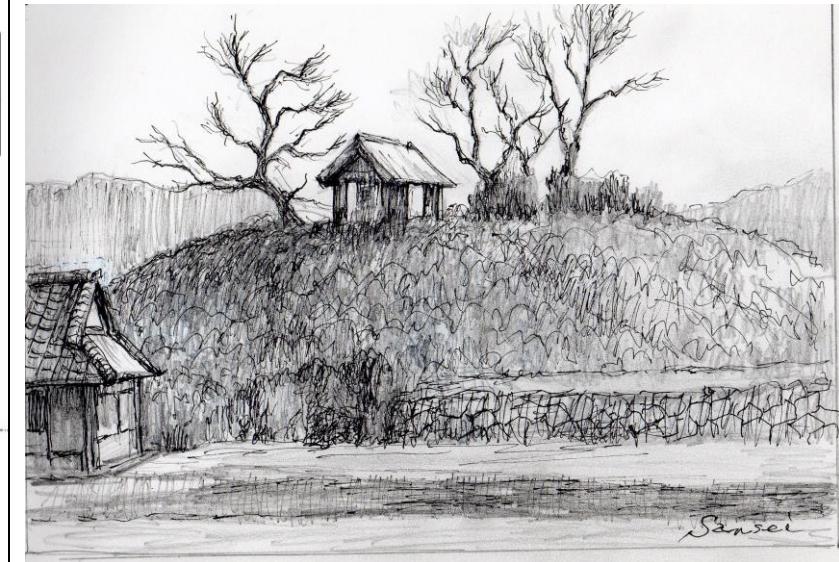




2019. 2月号



◎ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区



大塚西二丁目にある、小さな「出雲神社」。
名前が立派すぎて驚きますが、昔から
この地域では皆さんにお詣りされていま
す。
絵・文 寺本 三省

大塚支部新年会

1月10日（木）11:00～13:00

Aシティステージ集会所にて

機関紙配布員、活動班会員など11名の参加でした。

まず、①足指チッカー②血圧測定の健康チェックをしました。

足指チッカーでは、転倒予防の目安になる足裏筋力や下肢機能の低下がわかり、その程度に合わせたセルフケアの方法も学びました。初めて測定した人も多く、盛り上がりいました。

昼食を食べながら、いろいろな話ができ、楽しい交流会になりました。組合員の娘さんの手作りのケーキやスナックも好評で、あっという間の2時間でした。

こうした機会をもっと企画して、活動を広げていきたいと思っています。



[行事予定]

無料

☆青空健康チェック

毎月第2木曜日 13:45～14:45

ナフコ西風新都店にて…血圧・体脂肪・体年齢などの測定

看護師、健康センターによる健康相談

高齢者いきいき活動の手帳をお持ちの方はポイントゲットしましょう。

☆大塚公民館まつりに参加します。

3月17日（日）10:00～15:00

高齢者いきいき活動の手帳を持参してください。

健康チェックのお手伝い（測定・記録・資料配布など）

短時間でも手伝っていただけるとうれしいです。

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

* 大腸がん検診を受ける際には、「がん検診受診券」が必要です。

大塚支部 高橋 082-848-2917

健康まちづくりセンター 【担当】 谷水 082-879-8124