

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2023年5月号
安東1~7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 7班

理 事 初本 ☎872-4866
支 部 長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 真楽 ☎879-8124

お困りごとはこちら



健康カフェ 2023年5月26日(金)午前10時～ 自分らしくありつづけるために「10の基本ケア」 ～弘億団地第2自治会館～

高齢社会を迎えた現在、「介護」という言葉は“する側”“される側”ともに身近なものになってきました。

——「どこまでやってもらつたらいいの？」

そんな場面はありませんでしたか？

生協では、「できないことを手伝ってあげる介護」から「最後まで自分らしく生きるための介護」に変えていくことを目標に、基本となる介護の考え方とその方法を提唱しています。一緒に学んでみませんか？

■講師 ふれあいセンター協同・居宅介護支援事業所 沼津有紀さん
ふれあいセンター協同・ヘルパーステーション虹 西村桂子さん

健康チェックもありますので、健康手帳やいきいきポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

医療生協・安東支部総会 開催 ~4月28日(金)~

4月の「健康カフェ」は、「支部総会」を行ない、2022年度の活動を振り返り、2023年度の安東支部の活動について確認をし合いました。

その後は参加した皆さんで「脳トレ」。

「中根式速記法」を使い、自分の名前を速記で書くことに挑戦してみました。恒例の「bingoゲーム」と、いつもの「転倒予防体操」をして楽しみました。本年度も医療生協の活動にどうぞご参加・ご協力ください。



転倒予防体操の様子



年に1回 「元気じゃ健診」+「がん検診」をうけましょう

40歳以上の広島市国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者であれば、年に1回、「元気じゃ健診」を受けることができます。

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の早期発見に役立つ大切な検診です。

肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診は毎年度1回、子宮がん検診、乳がん検診は2年度中に1回受診できます。年に1回、「元気じゃ健診」を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

広島市元気じゃ健診 - 年に一回受けて安心。生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。
genkija-kenshin.com を参考にして作成しました。



目には青葉 山ほととぎす 初鰯



～5月の歳時記～

山口素堂が江戸時代に詠んだ、初夏の到来を喜ぶ俳句です。

テレビ番組「プレパト」の夏井先生の俳句添削を真似てツッコミを入れると ①5月の季語が3つ（季重なり）
②三段切れ（すべて名詞で終わっている ③字余り（上の句が6文字）と、俳句では悪いとされている事が満載ですが、あえてやって成功するのが、俳句の奥深いところのようです。



新緑が深みを増す「目には青葉」はわかりますが、ほととぎすと鰯で5月を感じる人は少ないでしょう。年中ある便利さも考え物です。ほととぎすは夜にも鳴く珍しさが「忍び音」と言われ、喜ばれたそうです。