

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2024年4月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1344人、一班数 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まで！



健康カフェ「安東支部総会・感染症の話」

4月26日（金）午前10時～ 弘徳第2自治会館

4月は年度の始まり、「安東支部総会」を開きます。組合員一人ひとりが主人公の支部にするため、ぜひご参加いただき、活発に意見を寄せてください。総会の後、10時半ごろから、認定看護師をお招きして「感染症」についてお話いただきます。新型コロナやインフルエンザ、はしかも流行中と、感染症の心配はいつもつきまっています。

さらに、森林破壊を招く伐採、地球温暖化（沸騰化という人も）によって、新たなウイルスが今後多発すると、多くの学者は言います。

私たちができることは、地球にやさしい生活を心掛けることと、感染症に対する理解を深めて、病気にかかりにくい対策を行うことです。自分のため、身近な人のためにも、参加してみませんか。

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。**参加費 100円（茶菓子代）。

※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。

コープ安東健康チェック

日時 4月11日（木）午後3時30分～4時30分
場所 生協ひろしま コープ安東店 イートインコーナーにて
体重、血圧、骨量、体脂肪、内臓脂肪、BMI、基礎代謝、体年齢など
4月は歯科医師や衛生士による口腔チェックもあります。
※毎月第2木曜日に実施しています。

転倒予防の学習と実践

～3月の健康カフェ～

3月の健康カフェでは、健康まちづくりセンターの理学療法士・坂本貴志さんを講師に、健康予防体操と筋トレ、合わせて転倒に関する話を聞きました。

転倒による救急搬送の9割以上は室内、なかでも自宅の居室、寝室が圧倒的に多く、安全と思われる場所が意外に盲点になっていることがわかりました。室内を安全な環境にすることが予防に効果的です。

また、転倒による骨折は寝たきりになる主要な原因の一つでもあり、骨折しなくても転倒経験者は、自ら行動を制限するようになり、機能低下を起しやすいう弊害が紹介されました。



健康ウォーク 砲台山（江田島市沖美町）

4月21日（日）広電路面電車宇品線発着場 7時20分集合

能美島の砲台山に行きます。ほぼ舗装道路で歩きやすく、頂上からの眺めもすばらしい。日本最大級の砲台跡が現存しています。この砲台は日露戦争開戦間近、軍都広島の高島湾要害の要としてつくられたもので、保存状態がよく、当時を知るための説明板も設置されています。



• 持ってくるもの 弁当・飲み物・交通費（雨天中止）

参考 交通機関 JR大町駅6時53分発、広電宇品行7時29分発
広島港発8時25分、三高港着9時05分着
【問合せ】090-6841-7819 梶原まで