



# 東広島西支部だより

長引くコロナ禍で皆様疲れていませんか？お元気ですか？

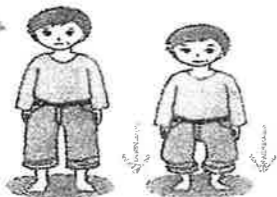
ワクチンはお済みですか？困りごとはありませんか？一人で抱え込んでいませんか？ 広島医療生協『コロナに負けんよ パンフレット』の中で、「終わりが見えづらい強いストレスに伴って起こりやすい反応に対して一人で乗り越えないで」と訴えています。「つらいね」とオープンマインドで気持ちを共有しあいましょう。「ふみしめ体操」「肩上げ体操」で気分をリフレッシュしましょう。また、夏になると熱中症も怖いですね。マスクを着用すると口元の温度が3度ほども上がるそうです。いつも以上に水分補給に心掛けましょう

## 体にもメッセージを送ってあげましょう

体が身構えずぎて起こる「ドキドキ」「イライラ」「眠れない」などの反応に対処するための体操です。

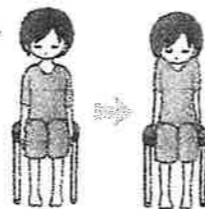
### ふみしめ体操

上半身をまっすぐにしたまま、ゆっくりと膝を曲げていき、足の裏で床をギュッと踏んでいる感覚を味わいましょう



### 肩上げ体操

肩をゆっくりと上げて、ストンとおろします。おろすとき、力の抜けた感覚を味わいましょう



## お口の体操



6月4日に、西支部運営委員会がありましたので報告します。

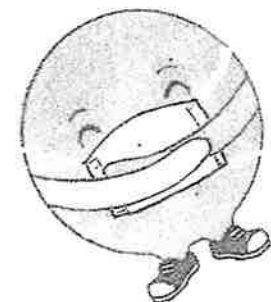
## <7月行事予定>

### 原爆展のご案内

7月12日(月)～16日(金) 市役所ロビー

7月19日(月)～21日(水) 川上地域センター

7月20日(火) 10時から川上地域センターで平和学習があります。原爆に関して様々な意見がありますが未来に対しても風化してはならない問題です。是非参加して下さい。



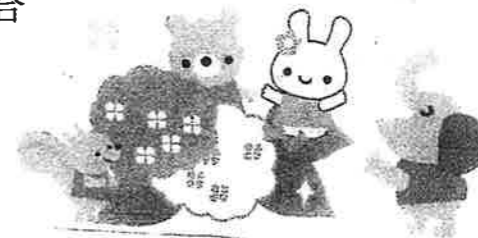
## 料理教室

7月30日(金) 川上地域センター 10時～13時

コロナ禍で変更あり 詳しくは松岡さんまで。

## 平和行進

7月31日 市役所前集合



## お問い合わせ先

東広島つながりセンター  
東広島西支部

TEL、FAX 082-423-5994  
TEL、FAX 082-429-1425

(井上)