

# 東広島南支部だより



## 自分のからだの健康チェックと学習

12名参加

病院ではなく、自分でも出来る 検査をやってみる。  
更に学習して、今後気をつけることを納得し、実践する。こんな目的で、班会健康チェックをしています。

- ① 血圧、尿チェック(塩分、糖、タンパク・・・)
- ② 体組成(体脂肪、骨格筋率、BMI・・・)
- ③ 足指力、握力、等々。

それらの異常がもたらす『脳卒中』、『腎臓病』、『フレイル』などなど、学ぶべきことは山ほどあります。

- (結果)
- ・尿中塩分濃度がかなり高い人 1名
  - ・高血圧の方 数名
  - ・内臓脂肪の高い人 1名
  - ・その他は概ね、正常値範囲でした
  - ・全員体年齢が実年齢より若かった

(まとめ)  
「医療生協活動が若々しいからだをつくっている!？」  
(E. H)



日中はぽかぽか。  
だいが春らしくなりました。  
お花たちもぽつぽつ花を咲かせていますね。

### お花見会

日時:4/4(金)12:00~13:00

場所:つながりセンター

東広島では 公園、神社、通り、川の土手 等に花がたくさん咲いています。春を満喫させます。

## ~2025年度南支部総会~

期日 5月23日(金)

時間 13:30~15:20

第1部 13:30~14:20

議案討議 会計報告

第2部 14:30~15:20 お楽しみ♪

ソーシャルダンス鑑賞

講師 竹森司さん、典子さん  
(東広島ソーシャルダンスサークル)



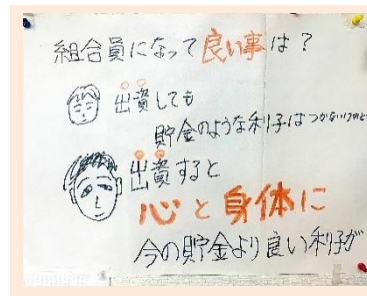
どんな支部活動をしたいか話し合います  
多くの方の参加をお待ちしています



【新聞ちぎり絵】



【つばき】



【組合員になって良い事は?】

『出資をすると  
**心と身体に**  
今の貯金より良い利子が』

組合員さんだからこそ実感  
できることがありますね!

<お問い合わせ>

東広島つながりセンター 423-5994

東広島南支部(花岡)425-0905

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(井ノ口)

Tel:082-879-8124 Fax:082-879-8182

## 🌸 これからの予定 🌸

百歳体操 毎週金曜日(10~11:30)

4/4 11 18 25 5/2 9 16

ピンポンA、ピンポンB 第1・3木曜日

ピンポンA(10~11:30)

ピンポンB(13:30~15)

4/3 17 5/1 15

ピンポンC 第2・4木曜日(13:30~15)

4/10 24 5/8 22

ピンポンY 第1火曜日 第3火曜日(10~11:30)

4/1 15 5/20

囲碁同好会 毎週月曜日(13~14:30)

4/7 14 21 28 5/12 19

折り紙グループ 第3木曜日(14~16)光原さん宅

4/17 5/15

楽しくうたおう 第3土曜日(14~16:00)

4/19 5/17

新聞ちぎり絵 第2火曜日(13:30~16:00)

4/8 5/13

にこにこ健康チェック 第2火曜日(14~15:00)

4/8 5/13

COOPで開催しています!

健康チェックのお手伝いさん募集中!

初めての方も健康チェックについて学びながら一緒にやりましょう!



にこにこマーじゃん 第3水曜日 4/16 5/21

A 9:30~11:30 月100円

B 10:00~11:30 月100円

ハンドメイド 第4火曜日(13:30~15:30)

4/22 布ぞうり作り

こけんよ体操 第2・4火曜日(10~11:30)

4/8 4/22 5/13 27

ふれあい喫茶

4/4(金) お花見会

