

# 古市支部だより



2021. 1

No.104

支部長 中道香代美  
☎877-0159  
健康まちづくりセンター  
力石光 ☎879-8124

## 今年もさらにしなやかに！

しなやかサークル 次は1/13 2/10です

場所:旧古市幼稚園 10時～



持ち上げる時は腰を落としてドッコイショ！

### 恒例の健康講話

「ヒートショックにご注意を！」

寒暖差は要注意！ 寒いと血圧急上昇。浴槽で温まると急下降。脳血管障害、又失神による溺死につながります。

冬場の入浴時は脱衣場、浴室を温める。暖房設備のないところはストーブ使用。風呂はフタあけ、脱衣場とのドアを開け、温めておく。元気に冬場を乗り切りましょう！

12月9日 2020年最後の体操でした。換気のため、窓を一部開け「1・2・3」やっぱり寒いですね。そして静か！ 早く大きな声が出せるといいですね。声を出すのは心身の健康につながります  
参加時、いきいきポイント手帳、飲料水お忘れなく！マスクもね！

あけまして  
おめでとう  
ございます

旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願ひいたします。

令和三年 乙丑

冬の寒さにもコロナにも負けず！  
コロナ君、君はずっと  
ずーっと自粛して！

皆さんにとっていい年になりますよう・・・  
古市支部運営委員一同

## 広島県高齢者大会



## 2020年 どんな年だった？

11月30日、生協けんこうプラザで74人の参加で開催されました。記念講演は「減らそう食品ロス～食品ロスから現代社会を考える」。講師はフードバンク「あいあいネット」の代表原田佳子氏（写真左側）・・・日本や世界の食料自給率、食糧生産量、人口比率の問題からなぜ食品ロスが生まれるか、減らすために家庭でできること、また自身のフードバンク活動についてわかりやすく話されました。食品ロスの大半は家庭からといわれます。外食、買い物、保存、調理など見直すことも大切です。



「新語流行語大賞」は「三蜜」そして「漢字一字」は「密」・・・ああ、やっぱり・・・「新型コロナ」が大きすぎ、「よかった」がなかなか見つからない。でも、支部にとって体操が再開でき、元気に年を越せることがいいことでしょうね。感染対策はしっかりと！



イベント、観光の縮小などでロスも生まれます。写真右の方は、JAL社員。不使用のお菓子などを届けられました。