

支部長 速山 879-2859 支部役員 高橋 879-0695  
支部役員：跡野 876-0215 会 計 本田 876-0049  
支部役員：大谷 879-0737 理 事：伊藤 879-2384  
支部役員：田中 879-4930 組織部：谷水 879-8124

# 毘沙門台支部ニュース

## 毘沙門台支部

2018. 12. 1

11月18日開催された防災訓練・防災フェアに参加された組合員の皆さんお疲れ様でした。

試食コーナーでは支部役員さんも大活躍されました。

平成31年 平成最後の年、新しい年もよろしくお祈りします

<班会・行事予定>

- 1/9 (水) 外来コーナー
- 1/10 (木) 芝桜班会 (音楽に合わせて体操) 100円
- 1/19 (土) 若返り体操 9:30~ 東集会所
- 1/24 (木) 外来コーナー
- 1/26 (土) 「共立歯科 20周年を祝う会」 14:00~

2/1 (金) 機関紙仕分け 東集会所



「お口の健康 オーラルフレイル」  
人生100才時代の到来80才からどう健康に  
いきるかが重要です。健康寿命延伸の為に、  
噛む事、噛めること・かかりつけの歯科医を  
持つことが大事です。

口の健康づくりをしましょう。

フレイル予防のために

「あいうべ体操」

「ロングぴろぴろ」「長息生活」(吹き戻し)

「全身体操」(ラジオ体操、若返り体操等)

を提案します。



### かがやく

高齢者大会 (11/25~11/26) に参加しました。

延べ3300人が集いました。

浜矩子氏は「揺れ動く世界経済と日本の行く末」の講演の中で  
世界を揺れ動かす「綱引き」の一つに「愛国対愛僕」がある。  
安倍首相の「国難突破解散」は「僕難突破」と皮肉りました。

2日目は「認知症予防・頭の体操・ゲーム等」

簡単に出来るチャレンジしましたが足と頭がうまく動きません。  
日頃からの訓練が大切です (伊藤)

伊藤 ☎879-2384 加川 ☎878-1245 福井 ☎878-3808  
武田 ☎877-3659 木坂 ☎878-3495 新谷 ☎878-21/15

みんなで老後を考える会 安東支部

=コープ共立歯科便り=

「20周年を祝う会」

日時 1月26日(土) 14:00~15:00

場所 「共立 ほっこり」

建設当時、関わった組合員や地域に根差した診療所  
づくりを振り返ります



### 若返り体操

毎月第3土曜日 9:45~11:00 毘沙門

台東集会所

(会費300円) 1月19日(土)

無理なくできる  
全身体操です

### ストレッチサークル「月下美人」

毎週金曜日 20:00~21:00 毘沙門

台集会所

月4回で2500円の会費です

広島市のサロン事業に採用されました



### いきいき★健康倶楽部(健康づくり講座)

毎月第4木曜日 午前10時~11時

場所: 新共立病院5F セミナールーム

見学・体験してみませんか?  
皆さんで誘い合って参加  
ください。お待ちしております

皆さん、傑作の出句をお待ちしています。

S  
・  
Y

初日さす 葉は土に 還りあまねき 冬日かな  
権現山の 電波塔

N  
・  
M

俳句月 月今宵 毘沙門天を 包み込む

『毘沙門台学区社会福祉協議会』

とんど&餅つき大会

日時: 1月12日(土) 10:00~

場所: 近隣公園

### 大腸がん検診を受けましょう!

早期に発見して  
命を救おう!

受診券・問診票を  
忘れず同封を!

9/15 中国新聞に大腸がん134000人(2014年)、  
胃がんを抜いてトップとの記事が載りました。

大腸がん検診で早期発見早期治療に努めましょう。

12月~2月迄郵送できます。

容器等支部役員にお問い合わせください。

毎年一回は受診しましょう。

70才以上は無料(ポイントつきます)