



## 参加者募集中!



## いい一年でありますよう...!

### 1/12 古市のとんど焼き

**こけんよ体操**

参加者募集



講師：坂本貴志  
理学療法士  
脳卒中認定理学療法士  
回復期セラピスト  
マネージャー

転倒はとても身近な問題です。足の指からはじまり全身を動かすこけんよ体操で、楽しく転倒予防しませんか？

青江先生の「健康体操」は終了し、医療生協の「こけんよ体操」を毎月実施することになりました。「転倒予防の3点セット」・・・バランス、柔軟性、筋力アップめざしていきましょう！古市支部としなやかサークルが主体となって取り組んでいきます。どなたでも参加できます。

予定は **2/12(水)3/12(水)**です。無料です！  
10時～ 古市集会所

1/8今年最初の「こけんよ体操」は講師の坂本さんが欠席のため、今回も古市担当の真楽さんのリードで行いました。



### 今回DVDでのご対面



寒さに負けずがんばりました。最後は「365歩のマーチ」。大分慣れてきましたか？



古市地域の皆さん、今年のお正月はいかがでしたか？ 家で初詣に行かれた方、のんびりTV見て過ごされた方、家の人口急増で疲れた方・・・色々あると思いますが、何はともあれ、健康で幸せな一年にしたいですね。

今年も古川河川敷で古市連合町内会主催の「古市とんど焼き」が開催されました。天気が良く大勢の人が集まりました。とんどの火は勢いよく燃え上がりましたが、その後崩壊・・・！みんなの願いは天まで届いたかな？お世話いただいた皆様、ありがとうございました。



おいしいぜんざい、豚汁などがふるまわれました

### 健康教室 1月「形成外科が何を診る診療科がご存じですか？」

■講師：広島共立病院 形成外科 佐々木 彩乃 医師

■日時：2025年1月25日(土) 14:00～



- ・ご存じですか？共立病院に「形成外科」があるっていつから？ 2023年から週一回(ちなみに大学病院は2011年から、新しいんですね)
  - ・形成外科は身体表面の傷や変形をきれいに治すことを主な目的とし、顔や手足などのケガ、顔面骨折、やけど、腫瘍、先天異常、皮膚潰瘍、再建および美容医療(美容外科)など、専門的な知識と技術をもって治療を行う診療科(ネット情報含む)
  - ・当院では ①外傷(熱傷、傷跡など) ②皮膚、皮下腫瘍(粉瘤など) ③眼瞼下垂 ④陥入爪、巻き爪など
- \*今回 30 数名がお話を聞きました。

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

## 「健康教室」

○今回のテーマ：

『家屋環境と転倒予防について』

○講師：広島共立病院 リハビリテーション科 作業療法士 塚本 康太 氏

○日時 2025年3月22日(土) 14時～

○場所 安佐南区総合福祉センター  
6階大会議室  
(安佐南区中須1丁目38-13)

### ごあんない

2月は都合によりお休みです。3月の予定ですのでお間違えなく！