

6月号

長東支部だより

※歯と口の健康週間

(6/4~6/10) お口の健康が長寿の秘訣・お口の筋肉を鍛えましょう。

あいのくへ 体操を毎日（オーラルフレイル予防）

朝は寒く、日中は強い日差し…と寒暖の差で体調をくずすこの時期に、百日咳やリンゴ病という子ども・大人にも感染（大人は頭痛、倦怠感、関節痛などの症状）する病気が話題になっています。対策には手洗いをしっかり行う。咳やくしゃみをする際はマスクを着用して感染対策を。みなさんお元気で！6月は花菖蒲・ラベンダー・ヤマボウシ・クチナシなど花いっぱい！

広島医療生協

2025年度 長東支部総会のご報告

5月15日 10時より、祇園西公民館において2025年度（令和7年）の長東支部総会を16名の出席により開催しました。

1. 学習会：ふれあいセンター協同 居宅ケアマネジャーの沼津さん、北脇さんを講師に迎えて『将来にそなえて…当たり前に行っている立ち座りを実践してみませんか？』と題した学習をしました。日頃何気なく行っている「椅子から立つ」という動作も、身体の重心のかけ方が大きく作用していること。

また介助する時は、力ずくではなく、声かけと、相手がバランスの取りやすい姿勢になるよう“腰を落として寄り添うことが必要なこと”など実践を通して学びました。

2. 総会：2024年度のまとめ・会計報告・2025年度の活動方針(案)質疑応答、続いて、今年度の運営委員の選出を行い、みんなの拍手で採択されました。

機関紙配布協力員のみなさんには暑い日も寒い日も大変お世話になりました。

今年度もご協力の程何卒よろしくお願ひ致します。

☆ 組合員のみなさん、ご一緒に健康で楽しく暮らせる地域づくりを目指しましょう。（記 /T・K）



2025年度 支部委員

- *ふれあい地区理事 1名
- *機関紙配布協力員 27名
- *支部総代 5名
- *運営委員 7名

* 2025年度もみなさんのご意見とご協力を宜しくお願い致します。

長東支部運営委員一同



今年から地域担当者が変更になります！

ふれあい地区担当の井ノ口ひなと言います！日々、組合員さんに負けないように元気に！頑張っています！みなさまこれからもよろしくお願ひします！



6月の活動予定

- 2(月) なでしこ班会
- 4(水) スマイルクラフト班会
- 5(木) 機関紙仕分け・運営委員会
- 13(金) かがやく会／（老後を考える会）総会
ところ：虹の会館 ほっこり 10:00～12:30
- 19(木) どれみコーラス班会
- 20(金) ふれあい喫茶
ところ：ふれあいセンター協同 10:00～14:00
- 21(土) かすみ草班会
- 28(土) 第66回通常総代会（会場 佐東公民館）

お問い合わせ / 広島医療生協 健康まちづくりセンター ☎ (082) 879-8124 (長東支部担当/ 井ノ口)

