

# 東広島東支部だより

高屋・河内  
福富・豊栄



## 東広島地区 スタート集会

9月14日(水) 東広島つながりセンターにて参加者24名

### ●ふれあい喫茶「めざそう いきいき百歳!の秘訣」(東広島市出前講座より)

まず、フレイル予防について講師の方2名のお話を聞きました。

#### ・歯科衛生士の阿武さん

口から始まるフレイル(虚弱)のテーマで話されました。一人ずつバ・タ・力の発声測定をしました。それぞれ5秒間発音して、口の動きを調べました。誤嚥性肺炎の予防のためにも歯みがきをしっかりする、定期的に歯科でチェックをしてもらう、バタカラ体操、あいうべ体操などや唾液腺マッサージが大切です。

#### ・栄養管理士の吉岡さん

バランスよく食べるための『さあにぎやかに いただく』という合言葉から毎日10食品群中7個以上は食べるようにしましょう。



筋肉を保ち、健康を維持するためには、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を積極的に摂りましょう。そして、骨を維持するためのカルシウム(牛乳・乳製品・豆腐・納豆・小松菜・ひじきなど)も忘れずに！

さしこ類はカルシウムの吸収を助けます。

自分がおいしく食べられる食品を見つけてください。

お2人共、フレイル予防に役立つわざを伝授してくださいました。

### ●地区別総代会

理事推薦委員として東広島の三支部の各支部長が選出され、承認されました。そして生協強化月間

(9月26日～11月30日)における各支部の月間目標を確認しました。

(K.B&M.S.)



健康状態チェック表を活用し、感染対策をして  
参加(24名)

医療福祉生協の情報誌 コムコム 2022年9月号感想文

### 特集 私の健康観



今月の特集は「私の健康観」でした。

「地域まるごと健康づくり」、これは私たちの活動の根幹をなすものです。

地域の方に“じゃあ健康ってなあに？”と尋ねられたれら何と答えたらいいいのでしょうか？

「自分にとっての健康」って一人ひとり異なりますよね。そこで、「地域まるごと」ってなると……。

難しい……。

特集を参考に、「私にとっての究極の健康」をじっと考えてみました。答え、それは争い(心配事)が無く平安な気持ちで日々を暮らすことができる事。じゃあ、「私にとっての究極の地域まるごと」は平和な世の中であることに尽力すること？でも、先ずは身体が元気でなくてはねえ。等々色々と考える機会を与えてもらいました。

(永原)

## 10月の予定

引き続き十分な感染対策(体調管理・マスク・手洗い・換気など)の上、活動を行っていきましょう。

### 東広島東支部会

10月4日(火)

9:30～10:30

高屋西地域センター

### 介護保険サービス学習会

10月4日(火) 10:30～12:00

高屋西地域センター ホール



介護保険の利用の仕方など、健康まちづくりセンターのケアマネージャー今岡由就さんが講師としてお話ししてくださいます。

未来に  
**つなぐ増資 実施中!**

医療生協の事業の元手となる出資金増資にご協力を  
お願いします。

### トウインクルコース

10月7日(金)

13:30～15:00

杵原中央集会所



### 友禅教室

10月14日(金)

14:00～16:00

高屋西地域センター 研修室1

### お問い合わせ先

〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください

ふれあい喫茶

### 生協10の基本ケア学習会

10月12日(水)

10:00～12:00

東広島つながりセンター

講師・介護事業部長

岡田美杉 氏

・ディサービスセンターひまわり管理者  
鬼塚聰 氏

「生協10の基本ケア」は市民生活協同組合ならコープが母体の社会福祉法人協同福祉会が2006年4月から実践し培われた「ふつうの生活」を支援するために大切な10の取り組みをまとめたものです。

自らや家族が高齢になった時に、どのような生活をしたいか等を話し合いながら、その不安を軽減する取り組みとして「生協10の基本ケア」があることをみんなで学びましょう。

東広島芸術文化ホールくらら市民ギャラリー

11月16日(水)～11月21日(月)

10:00～17:00

「レザークラフト minamina」

&「螢草(友禅・日本刺繡)の会」  
実用的で歴史ある工芸のコラボ

一覧無料

