



## 健康づくり学習交流会

とき：9月29日(水)10:00～12:00

ところ：安佐南区民文化センター3階「大会議室」

内容：①講演「認知症について」

講師：久保田 浩子看護師長

(広島共立病院・認知症認定看護師)

②健康づくりの交流

参加費：無料

定員：40名(会場の定員があるため)要予約



Zoomによるオンライン配信もあります！

ミーティング ID:85881876671

パスコード:038128

\*新型コロナウィルスの感染が拡大している場合は中止となります。

\*いきいきポイント対象です(オンライン参加でポイント希望の方は事前申込が必要です)

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで

主催：広島医療生協 理事会健康づくり委員会

## ～防災ごはんの賢い食べ方～

毎年9月は防災月間。今一度、ご自宅にある備蓄食を見直してみましょう。

### ローリングストック法



① 食べなれた食品を備蓄する

・普段から食べなれた家族が好きな食品備蓄数の目安は「家族の人数×7日分」

② 日常的においしく食べる

・缶詰以外にドライフルーツもおすすめ

③ 消費した分を買い足す

・普段の買い物にプラスして早めの補充

① から③を繰り返し、無理せず続けることがポイントです！

いつでも元気 2021.9 より

\*9月のウォーキングサークルは、新型コロナウィルスの影響により中止します。

はじめよう

初心者大歓迎！

## 健康ウォーキング

～足腰を鍛えて、フレイル予防～

日時：11月10日(水) 9:30集合 雨天中止

集合場所：虹の会館1階「ほっこり」前

(広島共立病院北側)

\*ほっこり前で受付後、緑井第4公園に移動後、準備体操

コース：緑井第4公園→せせらぎ公園  
→緑井第4公園 [往復約4km]

\*飲み物・帽子・タオルなど持参してください。

\*コロナの感染対策と中止連絡のため、事前の申込をお願いします。

\*新型コロナウィルスの影響によって中止になる場合があります。ご了承ください。

\*いきいきポイント事業対象です。手帳をお持ちの方は持参してください。

お問合せ・申込み  
健康まちづくりセンターまで



## 広島医療生協 介護者のつどい

とき：10月4日(月)11:00～12:00

ところ：虹の会館2階「組合員ルーム②」

第2回目 (全4回コースの学習)

テーマ「認知症を理解するための9大法則」

講師：久保田 浩子看護師長(広島共立病院)

11:00～講義 11:30～質疑・懇談

\*新型コロナウィルスの影響によって延期になる場合があります。

参加  
無料

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで

主催：広島医療生協 理事会福祉活動委員会