



地域のみなさんの健康応援隊になろう！

健康サポーター 養成講座

脂質異常症編

生活習慣や健診(検診)の正しい知識を学び、
自分とまわりの方の健康を守ろう。

日時：5月30日(金) 10:00~11:30

会場：虹の会館1階「ほっこり」

(共立病院北側)

＜ 内容・講師 ＞

「脂質異常症ってどんな病気？」

安佐南保健センター医師

「健診(検診)について知ろう」

安佐南保健センター保健師



参加費無料
要予約(定員 30 人)

お申込みは
「健康まちづくりセンター」まで

主催) 安佐南保健センター・広島医療生協

高齢者いき
いきポイント
対象です

ボランティアさん大募集

☆場所：広島共立病院・外来ボランティア

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：患者さん利用者さんの誘導・補助

☆場所：広島共立病院・健診センター

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：利用者さんのロッカー・フロア
の誘導、清掃など

☆ふれあいセンター協同(西原)

沼田診療所(沼田)

あすなろ生協診療所(口田)

でも募集しています、お気軽にお問い合わせください。

*いきいきポイント対象です。来院時に手帳を
お持ちください。

*感染対策を万全にして実施します。

申込み：健康まちづくりセンター

TEL (082) 879-8124



ウォーキングサークルより(里山登山)

今月は、岩滝山(192m)と日浦山(345.9m)に登ります。低
くても展望は最高です。眼前に海田湾が望めます。ご一
緒しませんか。(登りは2時間、岩登りがあります。海田駅、
岩滝神社にトイレがあります)

とき：5月22日(木)

集合場所：JR 海田市駅前

集合時間：8:50



雨天の場合は中止です。

* 当日参加も OK

* 山登りに適した靴・服装
でお越しください

お問合せ：

090-8600-8315 中井

090-6841-7819 梶原まで

おすすめのダイヤ

あき亀山駅発 7:39～

広島着 8:25

広島発 8:31～海田市

着 8:40

すこしお バランスごはん

栄養価(1人分)

熱量:90 kcal

たんぱく質:1.7g

塩分:0.7g

ポリポリキムチ和え



材料(2人分)

切り干し大根...10g

きゅうり...1/2 本(50g)

キムチ...20g

A { ごま油...小さじ 2
しょう油...小さじ 1
酢...小さじ 1
砂糖...小さじ 1/2

つくり方

ごま...小さじ 2

① 切り干し大根を水で戻しておく。きゅうりを縦半分
に切り、種を取り除いて斜め薄切りにする。

② 鍋で切り干し大根を5分ほど茹でる。

③ ボウルにキムチ・Aを入れて和える。水気を切った
きゅうり・切り干し大根・ごま油を加えて和える。