

# 東広島東支部だより

高屋・河内  
福富・豊栄

〈お問い合わせ〉  
東広島つながりセンター TEL 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(廣中)  
TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

広島医療生協 組合員のみなさまへ

力あわせてがんばりましょう

## 生協増資特別月間 ご協力をお願い

2025年度の生協強化月間 10月～11月と奮闘してきましたが、残念ながら目標には届きませんでした。

出資金は、組合員のみなさんお一人おひとりの財産ですが、同時に広島医療生協にとって、あらゆる事業(病院・診療所・介護事業・保育園など)と地域活動(班やサークル等の組合員活動など)の土台です。私たちの目指す『地域まるごと健康づくり』を実現し、活動が継続できるよう、あらためて2026年1月より『増資特別月間』に取り組むこととなりました。みなさまのご協力をお願いします。

ぜひ、東広島東支部にお問い合わせください。



## 1月の支部運営委員会後にポッチャに挑戦!

ポッチャは簡単に言うと

ジャックボール(目標玉)の白いボールに赤・青6球ずつのボールを投げたり転がしたりしていかに近づけるかを競うスポーツです。

今回は健まちセンターからポッチャ用具を借りて、2チームに分かれて、コートは設けず、投げる位置だけを決めてジャックボールにどちらのチームが近づけることができるかを競いました。ジャックボールに近づけようと転がしたり、高く投げてみたり試行錯誤の投げ方をして、赤・青6球ずつすべて投げ終わったら、どちらのボールがジャックボールに近いかみんなで集まってチェックをして勝敗を決めました。

投げたボールはなかなか思ったようにはジャックボールに近づかず、通り過ぎたり、右へ左へコロコロと…。それも楽しく、うまく近づくと手をたたいて喜び、みんなで笑いながらのポッチャ体験でした。(M.S)



※大会では、使用するコートやルールは細かく決められています。



## 今後の予定

- 東広島東支部運営委員会  
高屋西地域センター  
毎月第1火曜日 9:30～3/3
- ツインクルコーラス  
杵原中央集会所  
毎月第1金曜日 13:30～15/3/6
- 友禅教室 みやび  
高屋西地域センター  
毎月第2金曜日 14～16/3/13
- あおぞら健康チェック  
ショージ白市駅前店 10～11  
毎月第3金曜日 3/20
- こけんよ体操(アナベルズ)  
高屋西地域センター  
第2、第4火曜日 10～11  
3/10、3/17(第3火曜日)  
3/20～3/31 はセンター引越しの為休館
- こけんよ体操(ネオポリス)  
ネオポリス集会所  
第1、第3水曜日 10～11  
3/4、3/18

「いつでも元気」1月号より



ドクター大場の

## お金をかけない健康法

### 認知症の予防のより

### ボケない新聞の読み方5つのヒント

- ① 辞書などで調べ、考えながら読む
- ② 比べながら読む。図書館を利用し、複数の新聞を読む
- ③ 声に出して読む。新聞の音読に適しているのは一面コラム
- ④ 参加する。クイズ、パズル、俳句、短歌、川柳へ投稿
- ⑤ スクラップをする

新聞や雑誌等にはクロスワードパズル、ナンプレ、まちがいさがし、漢字穴埋めパズルなど様々な脳トレがあります。知らない言葉は辞書を引き、意味を調べて応募してみてもあり、この記事を見て、これからも楽しみながら続けてみようと思いました。(M.S)



## レッツ(体)楽(楽) 日常お困りごと編

### よくつまづく、転倒が心配



- 股関節・足関節や足指の動きが硬い
- 下肢全体の筋力やバランス感覚の低下
- 足裏からの感覚が鈍い

### 足指ほぐし

足首と足指を柔らかくして、地面をしっかりとつかめる足にピー玉つまみ運動  
足の指先を鍛えて、踏ん張る力をアップ

### ランジ

太ももやお尻の筋肉を使い、下肢の安定性とバランス力を高める

### 足裏マッサージ

足裏の感覚を刺激してバランス力を高め転倒を予防

「こけんよ体操」で一緒に転倒予防をしましょう!