

# 東広島東支部だより

〈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

生協強化月間が始まりました。

テーマ

～広島につなげよう、

つながりの“わっ・WA”～

10月1日～11月30日の期間に、出資金の増資にご協力ください。

出資金は、預けた時には利子はつかないですが、健康に暮らすため情報を得ることができます。ぜひ、11月11日（火）の「地域まるごと健康づくり」の学習会に来てくださいね。

一口（1,000円）からの応援の気持ちを広島医療生協の事業所にお願い致します。（K.B）

◆生協強化月間とは

1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強めるため（医療福祉生協では、仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり）に地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。

## 今後の予定

・東広島東支部会

高屋西地域センター  
毎月第1火曜日 9:30～  
10/7、11/4

・トウインクルコーラス

杵原中央集会所  
毎月第1金曜日 13:30～15  
10/3、11/7

・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  
10/10、11/14

・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  
10/17、11/21

・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  
10/14、10/28  
11/11（9:30～）、11/25

・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  
10/1、10/15、11/5、11/19



## 地域まるごと健康づくり

11月11日(火)

高屋西地域センター ホール

第1部だけでも第2部だけでも両方参加も

無料でどなたでも参加できます。

当日参加も可能です。

●第1部 DVDで転倒予防体操

## “こけんよ体操”

**9:30～10:15**

運動できる服装、シューズ、飲み物、タオル1枚持参

●第2部 オーラルフレイル予防学習会

## 「子どもから高齢者まで 誰でもできるお口の体操」

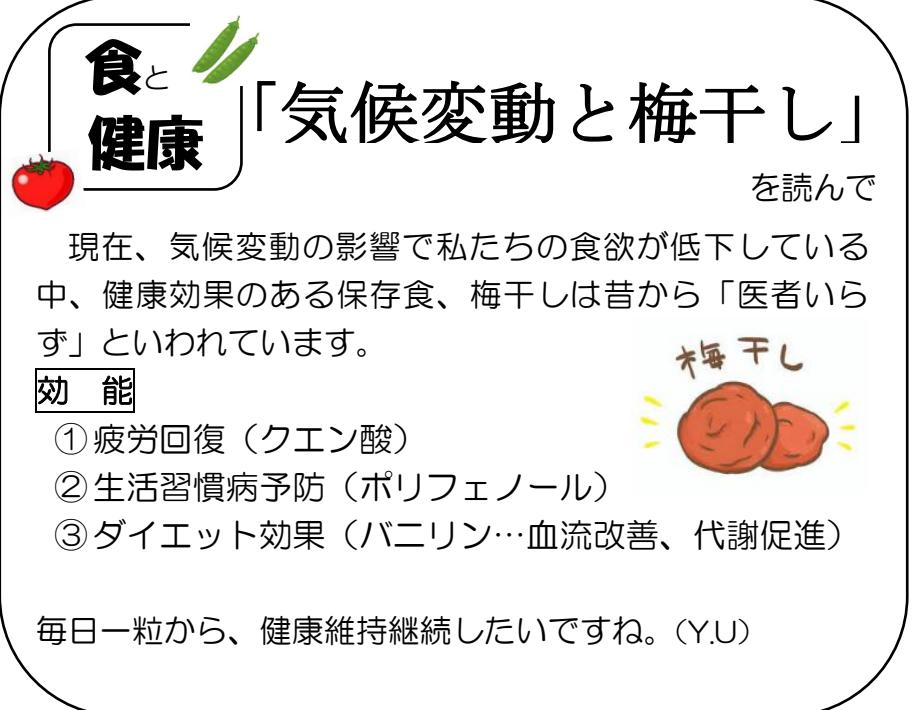
～お口をきたえて健康長寿～

**10:30～12:00**

講師：コープ共立歯科 前田謙二歯科技工士



いつでも元気 MIN-IREN 9月号より



## 食と 健康

## 「気候変動と梅干し」

を読んで

現在、気候変動の影響で私たちの食欲が低下している中、健康効果のある保存食、梅干しは昔から「医者いらす」といわれています。

効能

- ①疲労回復（クエン酸）
- ②生活習慣病予防（ポリフェノール）
- ③ダイエット効果（バニリン…血流改善、代謝促進）



毎日一粒から、健康維持継続したいですね。（Y.U）