

# 古市支部だより

2026  
(R8)



健康まちづくりセンター  
今岡由就  
☎ 879-8124

## 今年もこけんよ体操を！

12月10日、初参加2名ありましたが、残念、ちょっと人数少なかったようです。でもみんな「1・2・3」寒さを吹き飛ばしました。

1月は「測定会」です。バランス、柔軟性、筋力測定します。さて体操の成果は？

初回の方も測りますよ。続けましょうね。



\*第2水曜日10時～ \*場所：古市集会所

## ピンポンしませんか？

◇1/9(金) 13:30～15:30

(2月～第一金)

◇場所：ほっこり



## 2025年の漢字

あなたの1年は？  
漢字にすると何ですか？



2024年は「金」、そして2025年は「熊」  
熊による人身被害や死者が過去最多や、パンダ(熊猫)4頭が中国に返還されたことなど…  
次は希望のある一字になるといいですね



HAPPY NEW YEAR 2026

何事もうま～くいきますよう！

今年もよろしくお願いいたします

支部運営委員一同

## ごあんない

### 「健康教室」

○今回のテーマ：

『帯状疱疹ワクチンについて』

○講師：広島共立病院

総合診療科医長・内科外来医長 吉國 晋 医師

○日時：2026年01月24日(土) 14時～

○場所 広島共立病院

虹の会館1階 ほっこり  
(安佐南区中須2丁目20-20)

○参加費 無料

○参加対象 地域住民のみなさま/ 12月は休みです

場所お間違えなく！

11月の健康教室は共立病院・森下医師の「日進月歩の糖尿病診療」でした。2年前に同医師のお話を聞きましたが、さらに進んでるんだという思いでした。便利な注射、測定法など紹介されました。予防、また悪化させない為に、血管年齢を保つこと一食事、運動、規則正しい生活を！もちろん、健診も受けましょう！  
今や国民の6人に1人(40歳以上では3人に1人)の時代です。