

# 高陽西支部



口田東小学校区  
落合南一丁目、口田町、  
口田二～五丁目、口田南八～九丁目

2025年



高陽西支部長 土井 靖子 845-8078  
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

澄み切った秋の空は高く実りの秋がやってきました。  
今年はサンマが豊漁で新米や果物と秋は食欲の秋ですね。  
食欲の秋ということで開催した「すこしお料理教室」は  
多数参加されてとても好評でした。

献立は 十六穀ご飯(191kcal 塩分0g)  
ヘルシーな揚げない酢鶏(171kcal 塩分0.6g)  
えびともずくのヒラヤーチー(112kcal 塩分0.5g)  
長芋とわかめの中華スープ(40kcal 塩分0.8g)  
くずもち風きなこもち(80kcal 塩分0g)



これだけ食べても総カロリー594kcal、塩分1.9gとバランスのよい献立で美味しくお腹もいっぱいになりました。今まで塩分を取り過ぎていた事を反省しました。

いきいきポイント対象!

高陽西だより10月号でお知らせしたとおり**11月19日(水)**にウォーキングを行います。体を動かすのに良い季節です。不動院から牛田総合公園まで楽しく歩きましょう!

# 口田支部 だより



口田小学校区  
口田一丁目、口田南一～七丁目  
口田南町

口田支部長 山根 康裕  
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

## 第14回 みんなのたまり場「温かい笑いに包まれた落語を楽しむ企画」

2025年10月のたまり場では、アマチュア落語家のく安産亭徳丸>さんを迎え、古典落語を楽しみました。

演目は「小言念仏(こごとねんぶつ)」と「ちりとてちん」で27名の参加者は安産亭さんの穏やかな語り口に引き込まれました。安産亭さんは、「たくさん笑ってもらって嬉しかったので呼んで欲しい。」とのことでした。

次回**11/18(火) 10時**からは、口田包括支援センターの元広センター長を中心に「**口腔ケア**」を学びます。



◇前月号募集したレディース麻雀ですが、早速連絡があり、2名の新しい方が、参加されることになりました。ご協力ありがとうございました。

◇新たな募集です。**毎週水曜日10時～11時**は**コープ高陽店**にて「**こけんよ体操**」を行っています。現在8名前後で行っていますが、まだ大丈夫です。一度、見にきませんか?

問い合わせ先: 健康まちづくりセンター坂本 ☎082-879-8124

楽しく転倒予防!

広島医療生協 口田支部主催

こけんよ  
体操

参加者募集

