

# ハンツウジャンプ!

## ♡虹のバレンタイン行動♡

2月12日三次市十日市のスーパーサンダグリーン内で、バレンタイン行動と健康チェックを、えのかわ訪問看護ステーションの看護師と役員5人で行いました。次第にお客さんも増えて1時間で15の方が、体組成、血圧、手足の握力測定を受けられました。

今、介護看護の事業所が減らされて益々健康で暮らすことが大切になっています。

訪問看護ステーションえのかわ、広島医療生協のお知らせを行い、久しぶりの行動だったけど、今後も続けたいと思いました。 三次支部 島田



・バレンタイン行動とは  
バレンタインの前後に、医療生協の宣伝や、三次支部のお知らせをする行動のことです。

## 今後の予定

○3月30日(月)10時～

・県北地区別総代会議  
寺戸集会所

○4月15日(水)10時～

・庄原支部総会  
「すこしお料理」を作ります。

○4月16日(木)10時～

・三次支部総会 寺戸集会所  
技工士さんを講師に  
「オーラルフレイル」学習会  
噛めない・むせ・活舌低下などを予防する学習です

○6月3日(水)10時30分～

東城支部総会 ひなの宿  
・恒例のBBQを行います。  
\*いずれもどなたでも参加できます。

## えのかわ訪問記

三月になり、少しずつ春らしくなってきました。暖かい日も増えてきますが朝や夕方はまだ寒い日があります。外に出るときは、上着などで調整しましょう。ごはんをしっかり食べ、夜はよく眠ることが元気のもとです。天気の良い日は、無理のない範囲で体を動かし、転ばないように足元に気をつけて、春を気持ちよく迎えましょう。

在宅介護・療養のご相談は  
えのかわへ

TEL : 0824 - 64 - 8444

