

広島医療生活協同組合

# 高陽東支部ニュース

2026年（令和08年） 3月号

暑い日・寒い日が交互にやってきますが、体調管理は大丈夫ですか？  
今はインフルエンザB型が流行っています、雨が降らないので空気は乾燥しています。  
大陸からの黄砂・スギ花粉も舞って大変な季節です、火事にも気をつけましょう。

## 【あなたはぐっすり眠れていますか？】

睡眠不足が慢性化すると、病気や精神疾患の発症リスクに影響を与えます。  
快適な眠りのために、食事・アルコール・カフェインは寝る3時間前には済ませ  
ましょう。

室内の温度・湿度を整えましょう。（寝具などで）

寝る前に簡単なストレッチで体をほぐし、布団に入ったらスマートフォンを見る  
のは止めましょう。その他にも有りますが、昼と夜のメリハリをつけて快適な  
日々を送りましょう。



## 【高陽東支部総会開催】

日時:4月21日(火)10:00～

会場:第二上庄会館(深川3丁目31-6)

学習会を予定しております(題目は4月の支部ニュースにて)

## ◎新聞仕分けのお手伝いを募集しています！

毎月第一月曜日 10:00～ 第二上庄会館(深川3丁目)

組合員さん  
ぜひ参加して  
ください！

## 今後の予定

3月10日(火)	健康チェック	ショージ白木店	10:30～
3月27日(金)	健康チェック	コープ高陽店	10:00～

★これからの支部ニュースに載せてもよい話題・場所・意見等お寄せ下さい  
支部長 熊谷 ☎843-1273 健まち 坂本 ☎879-8124