



2026年が始まったと思ったらもう2月です。寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？相田支部は2026年の年はじめに支部役員、新聞仕分けの人たちと今年度もよろしくという新年会を開催しました。健まち職員、ペア職場職員も一緒にいろんな話をしながら交流をしました。

集まった人たちはこれから利用することになるかもしれない介護の話がたくさん出て、ペア職場の人に質問して丁寧に答えてもらいました。

介護のことをもっと知りたいという声があがりおおいに盛り上がりました。

## 生協増資特別月間 ご協力をお願い



2025年度の生協強化月間10~11月に取り組んできましたが、残念ながら目標に届かず、2026年1月より「増資特別月間」に取り組んでいます。

出資金は組合員みなさんの財産ですが、同時にあらゆる事業（病院・診療所・介護事業・保育園）と地域活動の土台です。みんなでお一人「2口増資」を合言葉に、ご協力をお願い致します。

相田支部運営員または健康まちづくりセンター栗秋まで。

## 入浴時のヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が変動し、身体がダメージを受けることです。脳卒中や心筋梗塞等の原因になる場合があります。



### ヒートショックになりやすい人は？

高齢者（65歳以上）、高血圧、糖尿病、肥満体質の方など

### お湯の温度は41度以下

湯温が高いと心臓に負担がかかるのでぬるめのお湯から入りましょう。

### 部屋の温度差をなくす

入浴前に浴室や脱衣所を暖めておくことが大切です。

### お湯につかるのは10分以内

長湯をすると心臓に負担がかかり、疲労感が増え転倒リスクが高まります。

何か相談したいことがございましたら

広島医療生協居宅介護支援事業所（☎879-1870）  
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

