

2025



11月
発行



暑かった季節もやっと長袖の出番となり、あわてて長袖や冬物を出しています。

インフルエンザが早くも流行期に入り、学校では学級閉鎖が出たりしていますね。コロナにも気を付けて、手洗い、マスクと感性予防に気を付けましょう。季節の変わり目、体調管理に気をつけてください。

『けんこうチャレンジ』

報告カード提出は11月末必着です！

(感想より) チャレンジ6コースは毎日心がけて生活しているつもりです。体調や加齢による物忘れで心ならずも忘れていたことがあります。この表を目にすると新しい気持ちで取り組むことができました。

(90代)



11月から『こけんよ体操』はじまります

11月12日(水)から新たに「こけんよ体操」の参加者を募集しています。

毎週第2水曜日 13:30~14:30

高長集会所2階です。

転倒予防をして、**柔軟性、筋力、バランス**の3つの力を養います。タオルと水分を持参してください。

【いきいきポイント事業対象です。】



☆☆生協強化月間☆☆ (10/1~11/30)

増資のお願いをしています!!

広島に「ひろげよう、つながりの“わっ・WA”」
医療生協のつながりで平和で安心できる地域をつくっていきましょう。

先日ある方から、「医療生協に誘ってもらって地域でこんなに**つながりが出来て、医療生協に入ってよかった!**」と言ってもらえました。私も同じで、退職してから医療生協の活動でたくさんの地域の人達とのつながりができました。

◆検査室だより 11月【冬場に多い食中毒症】

10月中旬までは半袖で過ごせましたが、後半になりやっと肌寒い季節になりました。朝晩の気温差が大きく、これに体が順応できず、倦怠感を訴える人が多い季節でもあります。

さて、お鍋の季節がやってまいりました。鶏肉や牡蠣鍋で食中毒を引き起こすことが多い時期です。鶏肉はカンピロバクター、牡蠣はノロウイルスが原因です。いずれも、汚染された食材を生煮えのまま食したため感染します。調理時に汚染した「まな板、包丁、手」から、口の中に入るパターンもあります。手洗いを徹底する。調理器具やキッチンは常に清潔に。食材は中までしっかり火を通して食べるようにしましょう。(広島共立病院・検査室)



《お問い合わせ》

田 中 ☎872-1395
伊豆野 ☎878-6678
植 田 ☎872-2935
勝 丸 ☎878-6561
玉 井 ☎878-1453
健康まちづくりセンター
真 楽 ☎879-8124