



## 東広島西支部だより

八本松・志和

酷暑・猛暑と言われたこの夏！これから季節夏バテならぬ秋バテにご用心くださいね。

秋バテとは冷房や体の冷え夏の疲れの蓄積、朝晩と昼の寒暖差で引き起こされます。対策としては、バランスの取れた食事適度な運動 質の良い睡眠がよいとされています。



### 学習会報告 9月5日感染症についての学習会を開催しました。

#### ・感染経路

- ・接触感染・感染者と直接接触や物を介して間接的に感染
- ・飛沫感染・ウィルスや菌を含む飛沫を吸い込んだり  
飛沫が目や鼻の粘膜につき感染
- ・空気感染・空气中を漂う微粒子を吸い込んで空気感染



このような感染を防ぐためには、**手洗い・うがい・消毒・マスク・免疫力アップ**が必要

#### 参加された方の感想

- ・日頃の小さな積み重ねが予防につながるんですね。手洗いうがいを意識して行きたいです。
- ・食事睡眠が基本ですね。
- ・こまめな水分補給が大切・乾燥に気を付けたい。
- ・コロナやインフルエンザが流行し始めているので学習会で学んだことを実践していきます。

#### ●料理班会の予定●

10月24日(金) 10:00~13:00

場所:川上地域センター 実習室  
一緒に料理作りませんか？



#### ◆生協強化月間が始まりました◆

生協を強く大きくする月間です。

10/1~11/30

東広島西支部では健康づくりの学習会、健康チェックなどをおこなっています。この機会にぜひ組合員加入・増資の協力を願いいたします。

お問い合わせ先

広島医療生協健康まちづくりセンター（広島市安佐南区中須2丁目19-6）

TEL: 082-879-8124 · FAX: 082-879-8182 (広中) 090-3372-3722

東広島つながりセンターTEL/FAX: 082-423-5994 · 東広島西支部 082-429-1425 (井上)