

長東支部だより



春の兆しを感じる季節になりました。

皆さま、いかがお過ごしですか？

季節の変わり目は体調を崩しがちです。

- 寒暖差が大きいので、首元・手首・足首を冷やさないように心がける。
- 疲労回復に役立つビタミンB1(豚肉・玄米・大豆製品)や、ストレスへの抵抗を高めるビタミンC(旬の野菜や果物)を意識的にとる。
- 適度な運動をする。等が身体に良いようです。元気に春を迎えましょう

2025年度 第1回「くらしの学校 長東教室」

「自分らしく生きるために」

2月6日(金)祇園西公民館にて「自分らしく生きるために」をテーマに、共立病院緩和ケア認定看護師の伊東哲朗さんを講師に、ACP(将来の治療やケアについて、本人の意思や希望をあらかじめ家族や医療者と話し合っておく取り組み)について参加者30人で学びました。

伊東さんは、自らの闘病の体験や医療現場の様子も踏まえ「なぜACPが必要か？」をわかりやすく話され、参加者からは「自分事として考えることができた」「暗い話を明るく話せて良かった」「家族と話してみようと思った」などの感想が多く寄せられました。

今回、一緒に参加していただいた安佐南区地域支えあい課の方、祇園・長東地域包括支援センターの方からも相談窓口のアドバイスや資料等をいただき「もしもの時、万が一の時」と先延ばしにせず、家族で話し合うことの大切さを考える良いきっかけになりました。



かすみ草班

1月・2月の作品



折り紙に興味のある方、一緒にやってみませんか

今後の活動予定

3月

- 2(月) なでしこ班(第一祇園が丘自治会センター)
- 4(水) スマイルクラフト班(ま〜ちゃんの家)
- 5(木) 機関紙仕分け・運営委員会
- 16(月) 第2回くらしの学校
- 19(木) どれみコーラス班(第一祇園が丘自治会センター)
- 21(土) かすみ草班(ま〜ちゃんの家)
- 23(月) 地区別総代会(ふれあいセンター協同)

4月

- 1(水) スマイルクラフト班
- 2(木) 機関紙仕分け・運営委員会



2025年度 第2回「くらしの学校」ご案内

医療生協 長東支部 山本支部共催

日時 2026年3月16日(月)13:30~15:30

場所 祇園西公民館 2階 第2研修室

講座 「笑って歌って 心も体もほっかぽか」

軽快な落語を聞いて、

皆さんで歌って楽しいひと時を過ごしませんか

落語 秋風亭 小まゆさん

健康一言アドバイス「生活習慣病について」

一緒に歌いましょう

お願い マスクを必ず着用してください

ポイント手帳・お飲み物をご持参ください

申し込み/不要

