

1 暖かな  
年末  
(2016・12・25)

東広島生活と健康を守る会が、毎年、中央公園で  
年末生活相談と炊き出しをされています。

そこで、医療生協(3人)は健康チェック、相談を  
おこないました。新しい体組成計のレビューか(?)  
数名の相談がありました。

私は、公園に遊びに来た親子に「ヒバクシヤ  
署名」をお願いし、おいしいご飯と豚汁を準備  
して回りました。

ここでは、ご飯を食べる男児(2歳)が、おいしいと  
一杯食べたようにぶお文さん、豚汁、おかわりど  
かりて来たり嬉しそう、ほほえましい、あたたかな一日  
でした。(山口 節子)



2 うすしお(塩分測定)に目覚めた

医療生協で塩分測定器(2,000円)を購入しました。(他では3,000円はする)

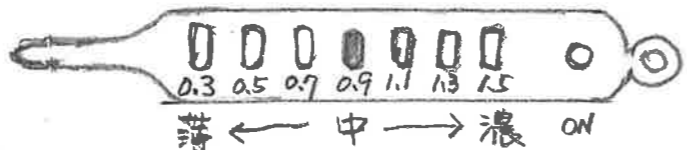
日頃からみそ汁がからい? 塩分が定かでなかった我家。家族にも数字で示さな  
いと納得されないの測定してみると、中(0.9)ギリギリだった。水っぽくならない  
ようダシ(コンブ、カツオ、煮干し)で旨味を出し、塩分ひかえめにすればよし。

知って納得。体調よくなれば最高。

3 東広島市市民ミュージカル

場所 くらら大ホール  
日時 2月19日(日) 14:00~  
入場料 1,000円 指定席  
800円 自由席

組合員 國司 恭子さん 出演  
「最後の晴れ舞台に挑戦」と練習に  
励んでおられます。みなさん是非  
おはこびを。



4 ふれあい喫茶でゴミ学習をします。

・3月8日(水) 組合員センター  
・東広島市が、平29年10月1日から  
ゴミ袋を有料化(値上げ)します。  
みんなで学習しましょう。

2月3月これからの予定

2月7(火) 東支部運営委員会	9:30~11:30
あいうべ体操学習会	13:30~15:30
8(水) ふれあい喫茶(骨粗鬆症)	10:00~12:00
友禅染	14:00~16:00
9(木) フラダンス	14:00~15:00
10(金) 百歳体操	10:00~11:30
13(月) 三味線	13:00~14:00
囲碁同好会	14:30~15:30
14(火) 新聞ちぎり絵	13:30~15:30
16(木) 折り紙グループ	14:00~16:00
ピンポン	13:00~14:00
17(金) 百歳体操	10:00~11:30
21(火) ピンポン	13:00~14:00
22(水) 3支部代表者会議	10:00~12:00
24(金) 百歳体操	10:00~11:30
わかば会(川上地域センター)	10:00~13:30
25(土) うたごえ喫茶	14:00~16:00
27(月) 三味線	13:00~14:00
囲碁同好会	14:30~15:30
3月1(水) 南支部運営委員会	10:00~12:00
西支部運営委員会	13:30~15:30
2(木) ピンポン	13:00~14:00
3(金) 百歳体操	10:00~11:30
トゥインクルコーラス	13:30~15:00
4(土) 四日市健康チェック	10:00~11:00
7(火) 東支部運営委員会	9:30~11:30
8(水) ふれあい喫茶	10:00~12:00
9(木) フラダンス	14:00~15:00
10(金) 百歳体操	10:00~11:30
13(月) 三味線	13:00~14:00
囲碁同好会	14:30~15:30

サークルは講師の都合や急用等で時間、曜日変更があります。詳細は事務局に確認ください。

<お問い合わせ先> 東広島組合員センター TEL/FAX 423-5994

東広島西支部(井上) 東広島東支部(馬場) 東広島南支部(山崎)

広島医療生活協同組合 組織部(中島) TEL 082-879-8124 FAX 082-879-8182

2016年12月「増資特別運動」

にとりくみました。

増資、積立、加入、協力者は  
東広島全体で33名でした。出資金  
合計は97,000円になりました。  
ご協力大変ありがとうございました。

“あいうべ体操”学習会

- ・2月7日(火) 13:30~15:00
- ・高屋西地域センター
- ・病気の改善やインフルエンザの  
予防に効果があるといわれ、美  
容にも良いと言われる。鼻呼吸  
を知り “あいうべ体操”の基礎  
知識を学ぶ。
- ・講師は共立病院歯科衛生士  
引地智美さん
- ・参加無料 どうぞ皆さん  
おいで下さい。

「ふれあい喫茶」学習会

- ・骨粗鬆(しょう)症のための  
やさしい食卓
- ・2月8日(水) 10:00~12:00
- ・組合員センター
- ・骨を強くするカルシウムを効率  
良く取るコツを学ぶ。カルシウム  
が摂取できるスムージーの試飲も  
ある。
- ・講師は福島千尋管理栄養士。  
参加費=100円(コーヒーと  
茶菓子付き)