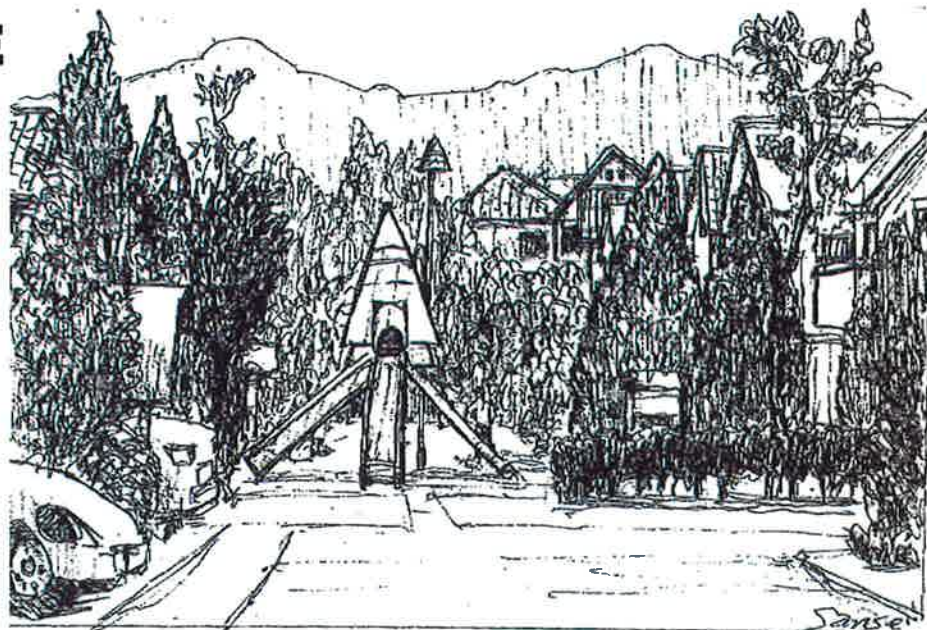


# 大塚支部

2016年2017年  
新年合併号

大塚支部 高橋 082-848-2917  
広島医療生協組織部 【担当 山下】082-879-8124



「こころ」団地の中ほどにある公園です。ロケットの先端をイメージした楽しいすべり台がありました。

今年もあとわずかになりました。何かと気忙しい中、景気が良いのやら悪いのやら次々と生活を切り詰めていく方向に歩かされているようです。せめてインフルエンザの流行にはのるまいと予防注射をしたところです。大塚支部の活動も例年のものに加えて少しずつ新しいことにもチャレンジしていこうと、新しい年に向けていろいろ企画を練っています。ストレス解消になったり、体力維持に役立ったり、子どもも大人も楽しめる、笑顔になれるような時間を一緒に作っていきましょう。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 【活動報告】

### 健康サポーター養成学校(全4回)に参加して

\*健康寿命をのばすために運動と食事の両面から考えることが大切で、その基本をいろいろ学べました。筋肉トレーニングは、体力にあったものを何回かに分けて継続すれば高齢者でも効果が得られることや、減塩のために食品の表示を見て買い物をするなどできることから実行したいと思えることをたくさん学べて参加して良かったです。(Mさん)

\*午後からの眠気もひきとばすような、たのしい講座でした。説明がわかりやすく工夫されていて、健康に関する知識を再確認できました。健康や体力のチェック法も家族に役立てることができ、休まず参加して良かったと思います。(Fさん)



### NO2空気調査

大塚支部では年2回、6月と12月に地域内18か所で空気調査を実施しています、24時間カプセルを設置して、検査機関に送って大気汚染度を記録しています。昨年より石内地区にも設置箇所を増やしました。開発に伴う建設車両の増加が懸念されま

## 【行事予定】

☆青空健康チェック ナフコ西風新都店にて  
血圧測定 体脂肪測定 健康相談 など行っています  
1月12日(木) 13:45~14:45  
2月9日(木) 13:45~14:45

## 大腸がん検診を受けましょう!

- ☆広島市健診(40歳~69歳) 400円
  - ☆広島市健診以外の方(40歳未満) 1404円
  - ☆広島市検診(70歳以上) 被爆者手帳を持っておられる方 無料
- \*大腸がん検診を受ける際には、「がん検診受診券」が必要です。