

# 東広島西支部だより 2017・2

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

この寒さを吹き飛ばすには、お腹の中から大笑いすることが一番良いと教わりました。

1月26日(木)講師に名越先生を迎えて、笑って免疫力アップ  
笑いヨガとゆる体操を9名参加で、楽しみました。

口角を上げて笑う練習からスタート1分間大声を出して笑い続ける。(1分間の長いこと！笑うのにも体力がいるのが分かりました。)他にも同じことをやまびこのように言い合うなど、笑っぱなしの1時間でした。

ゆる体操では大人になるといらぬ力を入れて生活しているというのが分かり肩の力をぬいてリラックスすることが出来ました。「笑顔で毎日楽しく」を実践していきたいです。と参加された方の感想です。

お知らせ・・・3月1日 14:30 ころから新聞の折り込み作業を八本松地域センターでしますのでお手伝いよろしくお願ひします。

## 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)