

# 協同の和

## 活動交流会

昨年12月12日に生協ひろしまの理事さんとくらしの助け合いのコーディネーターの方々と交流会を行いました。



購買生協である生協ひろしまさんとは毎年平和行進に参加させていただいたり、生協祭りで健康チェックをさせていただいていましたが、その他では個人的に商品を購入くらいでした。

今回の交流会で改めてお互いに知らないことが多いことが分かりました。特に生協ひろしまさんのくらしの助け合いの会のお話が興味深かったです。コーディネーターの方のこれまでかかわってこられた経験を聞かせてもらい、勉強させていただきました。

今年の4月から新しい総合事業が始まります。介護認定の要支援の人は、自治体によっては介護保険を使って訪問ヘルパーやデイサービスの利用が出来なくなります。生協ひろしまさんの配食サービスや、くらしの助け合い活動はその受け皿に期待されそうです。

それぞれの組織の良いところを活かしつつ、色々な団体と連携しながら住みやすい町づくりをしていきたいと思ひます。

(S)

## えのかわ訪問記

バレンタインの主角と言えばチョコレートですね。

チョコレートは甘くて太るイメージが強いですが、実はたくさんの効用があるってご存知でしたか？

ある研究では、チョコレートを食べて血液検査で善玉コレステロール値が増え、逆に中性脂肪が低くなったという結果があるそうです。

他にも高血圧予防、心疾患予防、老化防止など多くの作用があり、なおかつおいしい！！

ですが、ただチョコレートを食べていけばよいというものではありません。

チョコレートはカカオ成分を多く含み、砂糖の少ないものを選んでください。また、チョコレートばかり食べずに、栄養のバランスのとれた食事を決まった時間に食べるのが、一番健康には効果的ですよ。

(藤倉)



ご相談は、えのかわへ  
訪問看護ステーション えのかわ  
居宅介護支援センター えのかわ  
TEL 0824-64-8444

広島医療生協 庄原支部

三次市三次町 310-4 (県北事務所内)

TEL:(0824)65-6056 FAX:(0824)64-8445

## バレンタイン行動のお知らせ

毎年恒例のバレンタイン行動を行います。

今年もちっちゃなチョコレートに大きな希望をのせて、チラシを班会などで配布します。ご興味のある方は県北事務所までご連絡ください。



～虹のバレンタイン行動～  
誰もが安心してくらし続けられるために、知っておきたい社会保障制度の大幅な変更



## はなうたコラム

穏やかな天候が続いていたので、今年は過ごしやすい冬かと思ひていましたが、先日のゲリラ豪雪にはびっくりしましたね。皆さん大丈夫でしたか？

さて、この時期は手足の冷えに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。冷えにより夜なかなか寝付けない方もいらっしゃるかと思ひます。

最近我が家で活用しているのが、足首だけのレッグウォーマーです。数百円で購入出来て、足首だけを覆うので嵩張らず、寝るときに重宝しています。

また、冷え性について調べているとお尻が冷たい人は要注意！との記事が。運動不足で筋力が落ちると腰回りに脂肪が付き、さらに血流が悪くなり、余計に脂肪が付きやすくなる悪循環に陥るそうです。下半身の血流が悪くなると、足の冷えやむくみにもつながりますので、おしりが最近冷たいな・・・と感じる方は要注意です。

体温が1度下がると30%免疫力が落ちるとの情報もあります。

- ①20～30分程度の適度な運動をして筋力を保つ
- ②旬の食材を使った食事を決まった時間に食べる (食べ過ぎに注意)
- ③質の良い睡眠を十分にとる

の三種の神器で体の中から温めて、冷え性とおさらばしましょう！(組織担当 山口)



## 3月の行事予定

- 3月3日 機関紙帯附(組合員ルム) 9:00～
- 3月21日 運営委員会(組合員ルム) 9:30～
- 第1木曜日 笑って元気(酒屋ミユティ) 10:00～

開催班会：ひなの宿班  
カットスタジオタナカ

