

2017年2月

# 中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

[組織部 879-8124 / 担当 江口]



広島市社会福祉協議会  
地域高齢者交流サロン運営モデル事業指定



## 健康づくりと お楽しみひろば



日時 2月22日(木) 10:00~12:00 (出入り自由)

場所 中筋福祉会館 (オノ木神社境内)

参加費 100円

内容  
・歌声喫茶 大きな声を出して歌いましょう  
山下知子さん 医療生協組織部

・健康チェック

・季節の小物づくり

・喫茶コーナー

(淹れたてコーヒーと手作りおやつで自由におしゃべり)

・ストレッチ

○血圧チェック

○尿チェック

○体組成計

○足指筋力チェック



次回

3月22日

地域包括支援センター職員による 介護保険のはなし

### 普段心掛けること

1. 毎日運動する ○ 準備運動、整理運動
2. 足を平行に歩く ○ ヒザ痛予防
3. 正しい姿勢 ○ 視線が平行
4. 骨粗しょう症予防 ○ バランスの良い食事、良く歩く
5. ギックリ腰予防 ○ ヲツクリ動く
6. 寝起きに(布団の中)身体を動かす ○ 寒い時、ツクリカを抜いて
7. 尿トラブル改善 ○ 膀胱訓練、骨盤底筋体操
8. 胸式、腹式呼吸 ○ ヲツたりと「長生き」は「長い息」から



お問い合わせ

広島医療生協組織部

879-8124

平原 877-9315

兼本 233-5350

中向 879-7264

梅田 879-5307

若林 879-5794

胡明 877-1002