

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2024年 11月号
安東1~7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 真楽 ☎879-8124



お困りごとはこちらまで!

☕健康カフェ「転ばぬ先の“つえ”の話」

11月22日(金) 午前10時~ 弘徳第2自治会館

今月は、安佐・安佐南地域包括センターから、介護保険制度による杖利用の申請についての話がひとつ。そして、日本基準寝具(株) ECOL(エコール)の方をお招きして、自分にあった杖の選び方など、サンプル品もご用意くださるようお願いをしております。

ちょっとした段差や、思わぬ事で「転倒」は起こります。気持ちよく外出するお供に、自分に合った良い杖について考えてみませんか?

転倒予防体操や健康チェックもありますので、**健康手帳やいきいきポイント手帳をお持ちの方はご持参ください**。参加費 100円(茶菓子代)。



※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

モルック体験してみました。

「モルック」という競技をご存じですか? 北欧のフィンランド発祥のスポーツですが、10月の「健康カフェ」で初挑戦しました。

3つのグループに分かれ行ないました。投げた棒(モルック)でピン(スキットル)を倒し、50点をめざします。しかし、倒れ方で加点方法が変わるため、狙って投げても、これがなかなか狙い通りにはいきません。

参加者皆でワイワイと楽しむ事が出来た「モルック体験」でした。

「年1回くらいは、恒例行事したらいいね。」との声もいただきました。



「秋のウォーキング・黄金山」11月17日(日)

向洋駅から、1時間半のコースを登ります。向洋駅9時30分集合です。

黄金山は紅葉の名所としては有名ではありませんが、その分、紅葉目当ての登山者が少なく、のんびりと登れると思います。弁当、飲み物、雨具持参してください。(雨天中止)

交通機関 JR大町駅8時44分発、広島駅着9時11分 → 広島駅発9時20分、向洋駅9時25分着



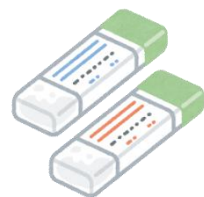
「大腸がん検診」を受けましょう!

大腸がんは部位別罹患率1位、死亡率は肺がんに次いで2位という大変多い病気ですが、早期発見ではほとんどが完治しています。

しかし初期は自覚症状がほとんどないため、初期で見つけるためには定期検診が不可欠です。

人間ドックは時間もお金もかかって大変、という方は、簡単にできる検査キットがありますので、安東支部役員か、健康まちづくりセンター(879-8124)に申し込んでください。

広島市から送られてくるがん検診の受診券を使うと、70歳以上は無料(40歳~69歳は400円)で検査できます。



コープ安東店健康チェック

医療生協・安東支部では、コープ安東店様にご協力をいただき、毎月イートインコーナーで「健康チェック」を行なっています。ぜひ、お買い物ついでにお立ち寄りください。

◎日時 11月14日(木) 15時30分~16時30分(毎月・第2木曜に定例です)



次号は、12月/1月合併号のため12月中旬以降の配付です。