

大塚支部

☺ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区

2024. 9月号 ☺

猛暑! こんな言葉がピッタリ当てはまる厳しい夏。雨も思うように降らず植物も必死です。私たちが今後予想される夏への挑戦! 工夫と情報交換が欠かせませんね。



学習会「Wiiを楽しみましょう」 7月18日(木)

体験合同班会でWIIにチャレンジして楽しかったため、より多くの方に体験していただきたく第2回を実施しました。参加していただいた方も多く「ボーリング」で盛り上がりました。ストライクが出るとみんなで拍手喝采!! 参加された方に「楽しかった」という感想をいただきました。慣れてきてもう少ししたかったという意見も多く、2度目チャレンジタイムを設ければよかったと反省しています。

みんなでワイワイ励ましあいながら笑いもあり楽しかったです。ぜひ、次回は「燃えよ WII ボーリング」で実施できればなと感じています。まだまだ暑さが続きますので体調管理にお気をつけください。



「おもしろい班」転倒予防体操(こけんよ体操)8月28日(水)実施

～「おもしろい班」が理学療法士の坂本貴志さんの指導で、こけんよ体操をスタートしました～
今後も班員で継続して体操をしていくのが目標です。初回と半年後の体力測定を坂本さんに行ってもらい心身ともに転倒予防の成果を実感したいと考えています。



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。



【今月のアート】

「ポカリスエットと濃い抹茶蒸しパン」
コメント
昔、仕事から帰ったら、酒の代わりに頂いたりして怒られていました。

俳句やアートなどみなさんの作品を募集しております!!

☆青空健康チェック

♥毎月第2月曜日 9月9日(月) 10:30～11:30
A シティフレスタ前・・・血圧・体脂肪・体年齢などの測定・足指チェック
健康サポーターによる健康相談など
「高齢者いきいき活動手帳」をお持ちの方はポイントゲットしましょう。

♥10月の健康チェックは第2月曜日が祝日のため第3月曜日に変更です。

第3月曜日 10月21日(月) 10:30～11:30

この日はいつもの測定に加え、ケアマネージャーをされている**今岡由就さん**が来てくださいます。以前、介護にかかわる情報を分かりやすく丁寧に教えていただきました。**困りごと相談**をしていただけるので、お気軽に相談してみてください。

広島医療生協協同組合のアプリのLINEで、健診のお知らせや他の支部ニュースや体操などの取り組みなどいろいろな情報をゲットしませんか?
このQRコードでいつでも見ることができますよ!

広島医療生活協同組合公式LINE



友達募集中!!

