

2024年7月号

毘沙門台支部ニュース

広島医療生協

毘沙門台支部

2024. 7. 1

お問い合わせは、こちらまで・・・

支 部 長：田中 879-4930 支部役員：坂本 555-8876
 副支部長：高橋 879-0695 支部役員：速山 879-2859
 会 計：三上 879-2624 理 事：本田 876-0049
 支部役員：大谷 879-0737 理 事：伊藤 879-2384
 健康まちづくりセンター：真楽 879-8124

暑くなってきました。手洗い・消毒をして食中毒を予防しましょう。

【7月の班会予定】

- 7/3 (水) 支部会議 …………… 13:30～ 東集会所
- 7/4 (木) 「こけんよ体操」 …… 10:00～ 東集会所
- 7/13 (土) タオル体操 ……… 10:00～ 東集会所
- 7/18 (木) 「こけんよ体操」 …… 10:00～ 東集会所

7/19 (金) 健康サポーター養成講座・10:00～11:30
 「高血圧症ってどんな病気? (他)」

医師、保健師が講演します。(定員:30名)

【主催】安佐南区保健センター、広島医療生協

【場所】医療生協虹の会館1階「ほっこり」

【申込】(082)879-8124 健康まちづくりセンター(直通)

コープ共立歯科だより

コープ共立歯科では、通院困難な方に、ご自宅や施設へ歯科医師・歯科衛生士が訪問し口腔ケアを中心に歯科治療を行なっています。

★訪問時間帯★

月・火・水・金 13時～17時
 木曜日 8時30分～12時30分

○お問い合わせ先

TEL082-830-5181

7/4 (木) 9:30-12:00

こけんよ体操



普段の生活の中で、転びそうになりヒヤッとした経験はありませんか?もしかしたら加齢によるフレイルの兆しかもしれません。

「こけんよ体操」では、転倒予防に必要な、「柔軟性」、「筋力」、「バランス」3つを重視しています。

第1・第3(木)6ヶ月間、東集会所で始まります。

初回到転倒リスクを評価(測定)し、3か月後、6か月後に再評価し筋力の維持・改善の効果を確認します。

7月～10月健康チャレンジ

健康チャレンジが始まります。今年は、参加報告をされた方には、歯ブラシ全員プレゼント!

かがやく

7/18 かがやく会 支部会議 9:30～ 東集会所

10:00～「こけんよ体操」

☑.「高齢者難聴者の補聴器購入に対する公的補助制度を求める請願署名」

取組んでいますので、ご協力をお願いします。

伊藤 ☎879-2384 福井 ☎878-3808 武田 ☎877-3659
 木坂 ☎878-3495 新谷 ☎878-2115

みんなで老後を考える会(かがやく会) 安東支部

太陽がん検診を受けましょう!

40才未満または市外の方 1, 430円
 広島市在住 40才以上 400円
 " 70才以上 無料

2024年度の「元気じゃ健診」の利用券は届きましたか?とても良い制度ですので、しっかり利用しましょう。

健康クラブ タオル体操

毎月第2土曜日 10:00～11:00 毘沙門台東集会所
タオル体操ストレッチサークルを見学・体験してみませんか?感染対策しながら、体を動かしてフレイル予防しましょう。

ストレッチサークル「月下美人」

毎週金曜日 20:00～21:00 毘沙門台集会所

- 月4回で2000円の会費です。
- 参加をされる方は、自宅で検温しマスク・タオルをご持参ください。
- 上靴とゴルフボール2個もお忘れなく!
- お茶、水。対象の方は「いきいきポイント手帳」をご持参ください。



暑、夏の予想です。
 栄養ある食事で熱中症予防の
 水分、塩分をこまめにとって
 この夏を乗りきりましょう。



涼しやかな
 きれいな花
 心の栄養に