



高陽西支部 よ だ

支部長 土井 靖子 845-8078
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

気がつけば今年も半分過ぎました。元日の能登半島地震の復興は未だ進まず連日暗い事件、事故は後をたちません。又、今年の夏も酷暑が予想されてインドでは49.9度が記録されてびっくりしていたら、サウジアラビアメッカでは51.8度になったとの事。地球は本当に沸騰するのでしょうか。こんな時でも雨が降れば地面はうるおい木々の青葉が輝いています。一息ついてつかの間の涼を感じてみて下さい。

今年こそ「健康チャレンジ」にトライしよう！！

皆さんは日々食事や健康に気をつけて生活されていると思いますが、今一度生活習慣を見直して健康づくりを身につけませんか。今年も「けんこうチャレンジ2024」が7月から始まります。毎日記録をつける事で思わぬ発見があるかもしれません。小学生以下のキッズ用もありますので家族全員夏休みに実行してみたらどうですか。用紙を希望の方はお知らせ下さい。



新入職員研修報告

5月30日あすなろ地区3支部（高陽西、高陽東、落合）に新入職員3名（看護師、事務職、理学療法士）をむかえて研修に参加しました。平素あまり交流のない地域の状況と問題、組合員活動等を説明しました。班活動では組合員ルームの庭の草取りと一緒に汗をかき、初めてという体組成計や足指チェッカーも体験してもらいました。新入職員さんの活躍に期待しています。



ストレッチしませんか??

日時：毎週金曜日
11:10~12:00
場所：はすが丘自治会館
月謝：1500円
※見学・体験無料
80歳代もしてますよ♪



問い合わせ：広島医療生協
健康まちづくりセンター
082-879-8124

俳句コーナー

雷鳴に子供ら慌て手を臍に

寺の庭梅雨の晴れ間の七変化

雨あがり狭庭の紫陽花降立ちて

不揃いのなすびも我の自慢作

好本博志さん作