

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2024年7月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 6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 「質の良い睡眠のとり方講座」



7月26日（金）午前10時～ 弘徳第2自治会館

寝苦しい季節となってきています。そこで7月の健康カフェは、安佐南区地域支えあい課（安佐南保健センター）にご協力いただき「健康づくり出張講座」として、専門家を招き「質の良い睡眠のとり方講座」を開催します。

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。

* * *

6月28日（金）の「健康カフェ」は、共立病院・回復期リハビリ病棟でボランティアをしてくださっておられるお二人を招いて「うたごえ」でした。

「春の小川」、「上を向いて歩こう」のリクエスト曲から始まり、手話を交えた「手のひらを太陽に」。裸の大将でヒットした「野に咲く花のように」や「川の流れるように」、「明日がある」など楽しい1時間でした。

コープ安東店 健康チェック

日時 7月11日（木）午後3時30分～4時30分

場所 生協ひろしま コープ安東店

体重、血圧、骨量、体脂肪、内臓脂肪、BMI、基礎代謝、体年齢など

※毎月第2木曜日に実施しています。

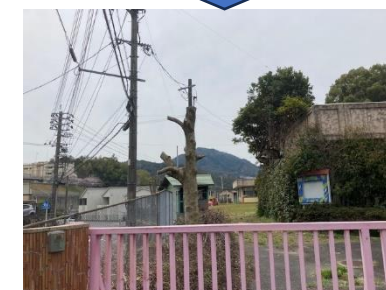
お買い物ついでにどうぞ、お立ち寄りください。

一支部一要求運動

昨年は、安東幼稚園跡地の樹木せん定や雑草刈り取り要望を出し、3月末にせん定など実施されました。引き続き、定期的な実施を要望していくとともに、跡地の利用計画を早く出すように求めています。

ことしも新たな要望を役員までお寄せください。

締め切りは7月31日（木）ですが、資料をそろえたり、調査が必要な場合もありますので、お早めをお願いします。



7月の歳時記 ～暑気払い～

7月は6日から「小暑」、22日から「大暑」。梅雨があければ、一年で一番暑い時期を迎えます。

「暑気払い」は、体にたまった熱気を払い、夏バテを防ぐ工夫ですが、時代とともに、内容も変化します。

昔は川で行水や、土用に「う」がつくものを食べる（うなぎ、うどん、梅干し、瓜＝南瓜、西瓜、胡瓜など）、漢方薬の使用、など言われていましたが、今でも定着しているのは、うなぎくらいでしょうか。

現在では暑気払いといえば、真っ先に連想するのは「ビアガーデン」ですが、うなぎもビールも高値になり、庶民の風物詩といいにくい世の中になったのは残念。暑気払いの方法に決まりはありません。自分に合った暑気払いを見つけて、年々暑くなるこの季節を乗り切りましょう。

