

大塚支部

2024・11月号

大塚支部…安佐南区大塚 伴南地区

真夏の暑さからは解放されたものの、何だかあついと思う時もありました。
 しかしもう11月本格的な服の準備が必要になりました。
 体をしっかり動かして楽しく過ごしましょう。

「温もりのあるアロマハンドケア」

(講師)看護師 立石純子さん 役員研修会 9月19日(木)タワーズイーストにて

ハンドケア(手で触れて癒す..)は、新陳代謝を助け肌とうるおいを与え、血液・リンパ液の流れを促します。血行が促されることで筋肉のこわばりが減り、心もリラックスしてストレス解消につながるようです。さらにアロマ(芳香)とセラピー(療法)の話も合わせていただき、アロマハンドケアの実習を行いました。

幸せホルモン(オキシトシン)があふれ出る
 手のリラクゼーション、アロマハンドケアです。
 自分で、2人組で「手をゆっくり優しくマッサージ」
 を行いました。リラックスタイムでした。



アロマハンドケアを皆さんに広げていきたいですね。

沼田地区スタート集会

9月27日(金)沼田診療所にて

沼田地区(沼田・大塚・久地)組合員の集まりです。
 生協強化月間に合わせて交流を深め、
 意義ある取り組みにつなげるために集まりました。
 今回は介護保険制度の話の聞いたり、ともに「こけんよ体操」
 で体を動かしたりもしました。介護保険学習は介護事業部長の
 岡田さんから説明がありました。デイサービスの縮小やヘルパー
 さんの不足、かかる料金の問題など考えさせられる内容でした。



【今月のアート作品】

北海道の夕張といえばメロン
 どんな酒かと飲み
 ほろ酔い機嫌でスケッチ
 (S・T)

俳句やアートなど
 みなさんの作品をニュースに
 載せてみませんか？

【行事予定】

☆青空健康チェック

♥11月18日(月)10:30~11:30

♥A シティフレスタ前

内容: 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も行っております。

無料で実施

「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。

毎月第2月曜日が青空健康チェックの日ですが、
 11日(月)は沼田大塚グランドゴルフが予定されているため、
 第3月曜日の18日(月)になります。お間違えのないようにお願いします。

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。



【お問い合わせ】

大塚支部 森田 082-848-8736

健康まちづくりセンター【担当】井ノ口 082-879-8124