

# 東広島東支部だより

高屋・河内  
福富・豊栄



## 2024年度 東広島東支部総会

5月28日(火) 高屋西地域センター9:30~11:30にありました

- 2023年度の活動報告、会計報告、監査 2024年度の活動方針
- 四課題目標・班づくり…1班 ・仲間ふやし…3人
- ★班活動に参加し、健康づくり、ネットワークづくりに役立てる
- ★地域の人とつながり、健康づくりをすすめる(地域まるごと健康づくり)
- ★医療福祉生協について学習する
- 東広島東支部役員
  - ・支部長…馬場久美子 ・副支部長…永原きよ子
  - ・会計…内川ゆう子
  - ・運営委員…小方順子・川崎マサコ
  - ・東広島地区理事…花岡江美子・酒井恵美

### ●「フットケアについて」

講師 訪問看護ステーションえのかわ 古本 理恵 所長

#### 目からウロコの歯ブラシケア

- 汚れがたまりやすく、角質が固くなりがちな足指や爪。
- 週に1度は泡立てた石鹸で、小さく柔らかい歯ブラシを小刻みに動かし爪の脇や先を洗いましょう。
- 指の間と腹は毎日やさしく丁寧にマッサージするように洗いましょう。
- 洗い上がると気分スッキリ!!
- 指一本ずつよく乾いたタオルでしっかり丁寧に水分を拭き取り、クリームなどで保湿しましょう



### 協同のある風景

あったかい空気が笑顔をつくる  
わが家は「あそびや」を読んで

地域の宝はすぐそばにある、  
遊びは作り出し楽しむこと、  
笑いは健康のもと、  
元気で下をむかないように。

笑いがいっぱい東広島東支部も、  
支部会後 一曲歌いませんか?(J.O)



浜北医療生協(静岡県)  
東部支部・善地で始まった「あそびや」  
「あそびや」のコンセプト

- ・一人ぼっちをなくそう  
週1回くらいどこかで開催。
- ・家を開放しよう  
家の「空きスペース」や「小屋・車庫」などを活用。
- ・「あそび」をつくる  
住民の特技や趣味を活かして。  
気軽にあそべるように参加費は100円に  
組合員以外の参加も歓迎することに

(医療福祉生協の情報誌コムコム6月号より)



### 楽しい脳トレ! ~歌あてクイズ~

6月号の答えは

1.夏の思い出



2.手のひらに太陽を



3.かたつむり



ふれあい喫茶 6/12(水) 東広島つながりセンター

2021年10月から、健康まちづくりセンターにケアマネージャーとして勤務されている今岡由就さんを講師に迎え、今までに受けた「困りごと相談」についてお話していただきました。

今岡さんから5事例の相談内容を紹介してもらいました。「認知症がある知人への対応」「杖の高さが合わないと感じている」など。参加者11名、皆さん活発に発言されて、とても良い時間になりました。(K.B)

心配事をどこに相談したらいいですか?

- ➡地域包括支援センターへ相談するとよいでしょう。
- ➡認知症の心配など その人のかかりつけ医師(内科でもよい)に相談をし、家族は手紙で様子を知らせるなどし、精神科を紹介してもらうことができます。



## 今後の予定

### 東広島東支部会

- ・8月6日(火)  
9:30~11:00  
高屋西地域センター  
機関紙への折込、郵送作業等  
運営委員会



毎月第1火曜日 9:30~12:00頃

支部会後

- 11:00からは組合員参加自由です。気になるテーマがあれば、ぜひご参加ください。
- 8月…あいうべ体操、呼吸力アップ「長息生活」
- タスクルで呼吸圧を計測



広島医療生協の理学療法士が考案  
転倒予防

#### 「SAKAMO式 こけんよ体操」

組合員以外の人と一緒に、みんなで楽しく身体を動かしましょう。  
10月10日(木)を予定しています。

### トゥインクルコーラス

- ・8月2日(金)  
13:30~15:00  
杵原中央集会所  
参加費:500円



毎月第1金曜日 13:30~15:00  
(初回体験 無料)

### あおぞら健康チェック

- ・7月19日(金)  
10:00~11:00  
ショージ白市駅前店  
血圧、握力測、足指力測定  
毎月第3金曜日 10:00~11:00



6/21(金)の健康チェックに  
9名の方が来られました。



### 友禅教室

- ・8月9日(金)  
14:00~16:00  
高屋西地域センター  
参加費:1,000円



毎月第2金曜日 14:00~16:00  
(見学 無料)

〈お問い合わせ先〉 広島医療生協 東広島つながりセンター  
〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(真桑)

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください