

# 元気な仲間

広島医療生協 安東支部  
2024年10月号  
安東1～7丁目・筒瀬  
組合員数1344人、班数 7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「モルック」 やってみよう!

初めての方も、高齢者も気軽に楽しめるゲームです

10月25日(金) 午前10時～ 弘徳第2自治会館

モルックは、「やったことがない」「ルールも知らない」という方が多いと思いますが、ルールも簡単ですぐに始められます。

一言で言うと、木の棒を標的(数字が書いてある木製のピンで、スキttlと言います)に向けて投げるゲームです。何人かが一組のチーム戦で、軽い運動にもなり、どのスキttlをねらうか、など考えて、脳の刺激にもなります。

高齢でも、体力に自信がなくても、気軽に楽しめる「モルック」をぜひ体験してください。

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。

## 安東健康チェック

【日時】 10月10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。今月は、歯科医師や衛生士による口腔チェックも予定しています。お買い物の際に、お気軽にお立ち降りください。

## 健康ウォーク 黄金山

11月17日(日) 向洋駅前 9時30分集合

市街地の山として親しまれている黄金山に行きます。

秋のすがすがしい空気を楽しみましょう。

向洋駅から頂上まで1時間30分。

頂上からみる街並みは絶景です。弁当、飲み物、雨具持参してください。



【交通機関】 アトラムライヴ安東駅8:18または、8:26分が便利です。→JR大町駅8時44分発～広島駅着9時11分 →広島駅発9時20分～向洋駅9時25分着の行程です。

【連絡先】 090-6841-7819(梶原)



## 大腸がん検診を受けましょう

～早期発見でほぼ完治～

大腸がんは部位別罹患率1位、死亡率は肺がんに次いで2位という大変多い病気ですが、早期発見ではほとんどが完治しています。

しかし初期は自覚症状がほとんどないため、初期で見つけるためには定期検診が不可欠です。

人間ドックは時間もお金もかかって大変!、という方は簡単にできる検査キットがありますので、安東支部役員か、医療生協健康まちづくりセンターに申し込んでください。

広島市から送られてくるがん検診の受診券を使うと、70歳以上は無料(40歳～69歳は400円)で検査できます。

捨てる便で、拾ういのち! 健康を証明するためにも、健康診断を毎年定期的に受けましょう。

