

2024年 8月

中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

健康まちづくりセンター

☎ 879-8124/担当 [真楽]



健康づくりとお楽しみ広場

日時 8月 27日(火)

10:00~11:00 体操

11:00~12:00 手芸

場所 中筋福祉会館(才ノ木神社境内)

参加費 100円

内容 ・健康チェック

持ち物 マスク、飲み物

* 受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。

* 状況により中止になる場合もございます。



いきいきポイント対象事業です。手帳をお持ちの方はご持参ください。

ポイント事業ですが、年齢関係なくどなたでもご参加ください

次回の予定は、
2024年
9月 24日(火)

健康づくりとお楽しみ広場

「健康食品とサプリメント」学習会に参加

7月23日の「健康づくりとお楽しみ広場」では、広島共立病院・薬剤科の薬剤師さんを招き「健康食品とサプリメント」の学習会を行いました。

- ・ サプリメントは食品に分類されるものであり、薬(医薬品)では無いので病気やケガの治療に利用するものではない。
- ・ 基礎疾患があり、定期の服薬があれば、健康食品・サプリメントを併用した場合、成分の重複・過剰摂取や、薬の効果を弱める副作用が出る場合がある。主治医には、使用しているサプリメントがあれば必ず伝えましょう。
- ・ 掛かりつけの薬局・薬剤師を持って、お薬手帳を活用しましょう。

感想

「健康維持の基本」栄養バランスの取れた食事・適度な運動・十分な休養」この3つがあれば、サプリに頼らなくても良いとのことでした。私個人は、バランスの取れた食事をしたいと思いました。



<健康チャレンジ 2024>

毎年参加されている方、また今年からチャレンジしたい方ぜひ参加してみてください！意義ある夏を！



【班の紹介をします】

『秋桜班』参加者5名

月1回 習字、野菜作り、健康についてなどコミュニケーションをとりながら楽しくコスモス会をしています。