

# あかるいまち 21

No.1522 2022年6月30日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	6月	2022年度
組合員ふやし	135人	338人
出資金ふやし	795万円	2807万円
純増	73万円	△279万円

## ひだまり保健室にランチ会をプラス

### 健康は「食」が重要！

少し前の事になりますが、5月に開催した第4回「ひだまり保健室」の報告です。

「春」は自律神経が乱れやすい季節ということもあり、勉強会は「春バテ」についての原因や症状、予防策について話をさせていただきました。学ぶだけでなく、体験もしていただきたいということから、自律神経を整える食事の献立を“やの屋”さんにご協力いただき、ランチ会をプラス。7名の参加となりました。「どれもおいしいねえ」「豆腐ハンバーグが絶品」と口々に高評価。



“矢野の家”という空間と孤食でない温かさはまた格別です。塩分はなんと3gということでしたが薄味を感じさせない調理方法に驚きの連続でした。



献立表と血圧などの結果が記載できる用紙と、勉強会の資料を綴じるファイルづくりを行いました。用意して下さったシールなどを使ってのデコレーション。ひとつしかないファイルが完成しました。皆さん大満足！

勉強会のあと、相談事のある方には、個別に対応させていただきました。

7月は「夏バテ体力回復ストレッチについて」です。ランチ会（要予約）だけの参加もOKですので、ご興味のある方は、下記までご連絡下さい。

開催日：毎月第2金曜日 12:30～ランチ 14:00～ひだまり保健室  
場所：矢野の家「やの屋」 安芸区矢野西7-7-29 ☎ 090-9468-7729  
お問合せ：広島中央保健生活協働組合 地域包括ケア部 東（ひがし）まで  
☎ 082-532-1264

## 無印良品フロアでの100歳体操に19名の参加が！

### ～井口・鈴が峰支部～

4月末から毎週火曜日（第5火曜日は除く）に無印良品にて100歳体操を開催しています。

ここ数回は、「荒川ころばん体操」も入れて楽しく筋力アップ。

6月28日は19名の参加で賑やかな活動となりました。また中国新聞社の取材も受けました。7月上旬に掲載されるようですので、今から楽しみにしています。

