

汗をかきかき、キラキラ笑顔で歩きました！

東浄社協『第1回さんぽする会』

令和3年4月24日（土）晴天の中、東浄社協主催『第1回さんぽする会』が開催されました。吉崎実行委員長のもと実行委員会を立ち上げ、コース・競技内容・参加申し込み等の協議を重ねて準備万端！

当日は小さな子供達から高齢者まで130名もの地域住民が参加。ノルディックウォーキング用ステッキを使用し、足だけでなく全身運動でのウォーキングでした。



ノルディックウォーキング用のステッキでさっそうと歩いています！



らくらくコースは2km、いきいきコースは3kmと自分で選べ、また2ヶ所のチェックエリアでは、ペタングではニアピン賞、グラウンドゴルフではホールインワン賞のお楽しみの場もありました。

ゴール時点では、額に汗をかきかきキラキラした笑顔で「お疲れ様」「ありがとう」という言葉を交わし合い解散しました。

豊かな自然がいっぱい、小鳥のさえずりが聞こえる東浄学区ならではの、素晴らしい「第1回さんぽする会」となりました。（記：MK）

コロナに負けない 体をつくろう！

今こそ「元気じゃ健診」を！

～“広島市元気じゃ健診”のご案内～

新型コロナウイルスの感染拡大で健康管理が重要になっている今こそ、『元気じゃ健診』（健康診査の愛称）を受診しましょう。

広島市では生活習慣病の早期発見・早期治療に役立てるため各種健診を行っており、自己負担金は無料となります。

糖尿病や高血圧をはじめとする、やっかいで長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べることができます。

受診券の予約手順に沿って、医療機関へお問い合わせの上、受診しましょう。

最寄りの医療機関（かかりつけ医等）か、集団検診かを選ぶことができます。受診場所一覧を確認し、あらかじめ実施医療機関にお問合せの上、受診してください。

コロナに負けない体づくりをしていきましょう！！（記：ES）

まめに
健康チェック！



そらママ

健診を
毎年受けて
元氣な私

広島市 元気じゃ健診 受診券

受診券の予約・受診の手続きは、市役所健康課または各医療機関で行ってください。

健診項目	健診料	受診料	備考
① がん検診（胃がん・大腸がん）	無料	無料	胃がん検診は、50歳以上、大腸がん検診は、50歳以上、男女別
② がん検診（乳がん・子宮頸がん）	無料	無料	乳がん検診は、40歳以上、子宮頸がん検診は、20歳以上、女性
③ がん検診（肺がん）	無料	無料	肺がん検診は、50歳以上、男性
④ がん検診（肝臓がん）	無料	無料	肝臓がん検診は、50歳以上、男性
⑤ がん検診（膵臓がん）	無料	無料	膵臓がん検診は、50歳以上、男性
⑥ がん検診（胆膵がん）	無料	無料	胆膵がん検診は、50歳以上、男性
⑦ がん検診（腎臓がん）	無料	無料	腎臓がん検診は、50歳以上、男性
⑧ がん検診（膀胱がん）	無料	無料	膀胱がん検診は、50歳以上、男性
⑨ がん検診（前立腺がん）	無料	無料	前立腺がん検診は、50歳以上、男性
⑩ がん検診（甲状腺がん）	無料	無料	甲状腺がん検診は、50歳以上、男女別
⑪ がん検診（皮膚がん）	無料	無料	皮膚がん検診は、50歳以上、男女別
⑫ がん検診（鼻咽がん）	無料	無料	鼻咽がん検診は、50歳以上、男性
⑬ がん検診（喉頭がん）	無料	無料	喉頭がん検診は、50歳以上、男性
⑭ がん検診（食道がん）	無料	無料	食道がん検診は、50歳以上、男性
⑮ がん検診（胃がん）	無料	無料	胃がん検診は、50歳以上、男女別
⑯ がん検診（大腸がん）	無料	無料	大腸がん検診は、50歳以上、男女別
⑰ がん検診（肝臓がん）	無料	無料	肝臓がん検診は、50歳以上、男性
⑱ がん検診（膵臓がん）	無料	無料	膵臓がん検診は、50歳以上、男性
⑲ がん検診（胆膵がん）	無料	無料	胆膵がん検診は、50歳以上、男性
⑳ がん検診（腎臓がん）	無料	無料	腎臓がん検診は、50歳以上、男性
㉑ がん検診（膀胱がん）	無料	無料	膀胱がん検診は、50歳以上、男性
㉒ がん検診（前立腺がん）	無料	無料	前立腺がん検診は、50歳以上、男性
㉓ がん検診（甲状腺がん）	無料	無料	甲状腺がん検診は、50歳以上、男女別
㉔ がん検診（皮膚がん）	無料	無料	皮膚がん検診は、50歳以上、男女別
㉕ がん検診（鼻咽がん）	無料	無料	鼻咽がん検診は、50歳以上、男性
㉖ がん検診（喉頭がん）	無料	無料	喉頭がん検診は、50歳以上、男性
㉗ がん検診（食道がん）	無料	無料	食道がん検診は、50歳以上、男性



新型コロナウイルス感染症対策のため、外出自粛、人との交流を避けるなど、今までとは違う生活を余儀なくされ、高齢者の方の心身不調の症状が出始めています。お困りごと、心配ごと等、お気軽に“戸坂地域包括支援センター”へご相談ください！

【お問い合わせ先】

広島市戸坂地域包括支援センター

電話：(082) 516-0051

住所：広島市東区戸坂中町 2-29

FAX：(082) 516-0052

受付時間：8:45～17:15（日曜休み）

Eメールアドレス：hesakahokatu@tyoseien.jp

体操で心も体もフレッシュ!!

フレッシュ女性会

2月末から『フレッシュ女性会』が100歳体操を始めました～!! 昨年から開催準備をしていましたが、コロナの影響もあり延期……。今年は昨年からの自粛期間中に協議した成果もあり、100歳体操の他に腹式呼吸法や簡単なエクササイズリズム体操など取り入れて開催!

「多くの参加者が、楽しく体操が続けられる場所にしていきたいです。」との思いで活動されています。ご興味のある方は是非ご相談下さい。

只今コロナ感染対応のため、活動を休止しておりますが、また再開時には皆さんと楽しくフレッシュな気持ちで参加していきたいです♪

(記:Y.I)

【フレッシュ女性会】

開催日: 毎週土曜日

10:30～11:30

場 所: 出江集会所



健康維持は歩くことから!

百歳まで歩くんじゃけん

中山台町内会では、今年2月、生涯自力で歩くことを目標に、『百歳まで歩くんじゃけん』がスタート!

“誰でもいつでも自由参加”をルールに、30～40名が1日2,500歩以上を目指し歩いています。

「自分のペースで参加でき、健康の為に頑張っています!」と、皆さん声を掛け合い、日課にされています。また、これをきっかけにご近所さんとの関わりが増え、百歳体操に参加し始めた方も!

集会所や公園周辺の色とりどりのお花は、ウォーキングの楽しみの一つに。景色を眺めながら心も体もリフレッシュ! 日々の生活に組みやすいウォーキングを始めてみませんか? (記:S.K)

【百歳まで歩くんじゃけん】

開催日: 毎日

2,500歩を目安に20～30分

場 所: 自宅

～中山台集会所

～第2公園周辺



町内会は令和2年度広島市環境美化精励表彰を受けられました。

コロナを吹っ飛ばせ!

戸坂千足にここクラブ グラウンドゴルフ

戸坂第一公園では、よほどの悪天候でない限り、公園清掃の後、8時からグラウンドゴルフが始まります。参加者は60～90代の27名。地域を問わず、町内の垣根を超えた集いの場となっており、年数回、他チームとの合同大会も行われています。

「これが私の健康の秘訣!」と活動歴10年以上の大ベテランの声も。参加者同士が声を掛け合い、ホールインワンを目指して、和気あいあいとプレーできるのが醍醐味ですね。パワフルショットは、元気の証! ぜひ皆さんと楽しく、グラウンドゴルフを始めてみませんか? (記:S.K)

【戸坂千足にここクラブ グラウンドゴルフ】

開催日: 月～金曜日 8:00～10:00

場 所: 戸坂第一公園(千足)



自分のペースで無理なく歩こう!

若葉ウォーキング

「コロナ禍で外出頻度が減ったので、屋外で運動ができないだろうか?」と思ったのがきっかけで、今年の2月に公園でのウォーキングが始まりました。

ご近所で始まったウォーキングですが、参加者の口コミにより現在8名の方が活動中です。

坂の多い地域ですが、平坦な公園の土を踏んで歩くと足に負担が少なく、自分のペースで無理なく歩くことができます。日頃からの健康維持のため、ぜひ一緒に歩いてみませんか!? (記:S.K)

【若葉ウォーキング】

開催日: 月/水/土曜

8:00～

場 所: 戸坂大上
第一公園



「今では、気軽に参加できる散歩が、楽しみで励みになっています!」