

# いきいき★健康倶楽部

みなさんの「**しあわせな健康生活**」を  
応援します！

私たち広島共立病院の健康づくりの専門家は、  
アイデアを生かし、お役に立ちたいと思っています。  
お誘い合わせの上、どうぞお越してください。

今回のテーマ

緩和について

講師：広島共立病院  
看護部 がん緩和ケアチーム

日時：10月24日（木）10時～11時  
場所：広島共立病院 7階 食堂  
参加費：無料♡

どなたでも参加できます♪  
※事前に参加申し込みはおりません。

お問い合わせ先  
広島共立病院 地域連携室  
(082)879-1111

♡次回は、11月28日（木）10時から糖尿病ケアチームから講義予定です

## 『いきいき★健康倶楽部』 今後の予定

日時	講演内容（予定）
10月24日（木） 10時～11時	「緩和について」 講師：広島共立病院 看護部 緩和ケアチーム
11月28日（木） 10時～11時	「糖尿病の合併症を防ぐために、 早く発見するための心がけ（仮）」 講師：広島共立病院 看護部 糖尿病ケアチーム
12月26日（木） 10時～11時	「いつまでも若く元気に過ごすための健康習慣」 講師：広島共立病院 保健師

♪開催日時：毎月第4木曜日 AM10時～11時

♪開催場所：広島共立病院 7階 食堂 または  
1階 ほっとスペース奥 心臓リハビリテーション室  
（※場所が変更になることもあります）

♪参加費：無料

♪詳細は、お気軽にお問い合わせください☆

8月のいきいき★健康講座は・・・

おいしく食べよう！少しの工夫で減塩に！のテーマで、栄養士の福島さんに  
講義をして頂きました。

- ・塩分を摂りすぎると、様々な疾患の原因となる
  - ・しかし、塩には大事な役割があるので、今まで摂りすぎていた塩分を少しずつ減らしていく気持ち！
    - ・減塩の工夫は、①表面に調味する②油を使って“コク”を出す③こんがり焼いて香ばしく！④だしをしっかり取って旨みUPなどなど…
- わかりやすい資料を使って、減塩の工夫を学びました♪