

# みなと支部・紫雲東支部・紫雲西支部



## 協同ニュース 2019年5月

### 支部総会の会場変更のお知らせ

香川医療生協の研修室（高德線高架下・デイサービスは一もに一の東隣）になりました。お車でお越しの場合は、申し訳ありませんが（高松平和病院の駐車場ではなく）近隣の有料駐車場（研修室入口周辺）をご利用ください。



### 2019年支部総会のご案内

日時：5月21日（火）10時～13時まで  
場所：香川医療生協研修室

#### 【総会日程】

10時00分～10時30分 総代会議案説明  
10時30分～11時30分 各支部総会  
11時30分～12時30分 学習  
下肢筋力測定とトレーニング  
12時30分～13時00分 昼食交流  
申し込みは下記事務局まで。

#### 事務局

- ・仲亀昌身（理事）861-7837（自宅）
- ・組合員活動部 奥谷 812-6301

### 3支部合同「笑顔と元気で長生きを！」第2回健康づくり学習会

## 「いつの間にか骨折」を予防しよう！ に25名が参加！

3月19日（火）13時30分～15時、亀阜コミュニティセンターで栗林公園前薬局の須那薬局長を講師に迎えて第2回学習会を開きました。今回は骨粗しょう症に限らず、100歳まで健康で過ごすために大事なことを、クイズを交えて楽しくお話ししていただきました。健康な状態と要介護状態の真ん中の状態であるフレイル（虚弱）とフレイルチェック、予防のための運動と栄養、運動するときの注意点を学習しました。講師によると、栄養には気を付けているが運動が不足している方が多いとのことでした。

ウォーキングや体操などいろいろありますが、自分に合った運動をしたいですね。そこで、5月の支部総会で下肢筋力測定と筋力アップトレーニングを学習します。ぜひご参加ください!!



スクワットは部屋の隅を使うといいですよ

