

善通寺支部だより

2019年7・8月号



支部総会

5月21日（火）10時～

善診組合員談話室にて支部総会を開催。

昨年度の振り返り、今年度のやりたい事等を話し合いました。禁煙の取り組みで、Aさんが「善診の禁煙外来で禁煙ができた。何人もの知人を善診へ紹介し、禁煙でき喜ばれている…」との嬉しい話が紹介されました。



その後、フレイル予防「100歳体操」を行い有意義な支部総会となりました。

「吹き矢」で健康づくり

6月11日（火）支部運営会議の後、肺機能強化のため「吹き矢」を行いました。初めはうまくいかず…何度かしているうちにコツがつかめ、的に当たるようになりました。集中力と息を吐く力…みんなと一緒に楽しみながら健康づくりをしています。



善診カフェ

6月25日（火）13:30～善診カフェ開催
手作りケーキ＋コーヒー・紅茶を頂きながらおしゃべりをしました。食べ終えた頃、職員によるミニ学習：「脳いきいき」指体操。

その後、Aさんの折り紙指導「鶴のお手紙」の折り方を教えてもらい、みなさん素敵な「鶴のお手紙」を折ることができました。



毎月第4火曜日 13:30～ 善通寺診療所待合にて開催

（お休み：8月12月）

参加費 200円（ケーキ＋コーヒー・紅茶）

