



桜楠支部だより 9.10月号



【これからも住み慣れた地域で安心して過ごせることを目標にして健康づくり活動していきます】

『医療生協桜楠支部楠班会』ご案内

日 時：毎月第4水曜日 午後1時～午後3時

場 所：楠上いこいの家（楠川神社隣り）

内 容：1.健康チェック…血圧・体脂肪など計測し健康手帳に記入して管理

（班会で年3回以上健康チェックするとデータ化されます）

2.認知症予防…脳トレーニングやゲーム 体操など

3 女子会…楽しいおしゃべりをしてストレス発散

（美味しいお茶とお菓子をいただきながら）

班会は60代から90代まで参加しています。

まだまだ暑い日が続きますのでお体くれぐれもご自愛ください。

高松平和病院

2019年度高松市特定健康診

電話833-8113（代表）

10月31日（木）まで。受診券と保険証を持参

【対象者】高松市からの「特定健康診査」受診券をお持ちの方

レインボーカフェ ほっごりのんびりしませんか

日 時：第3土曜日（8月は、高松空襲体験者の話を聞き戦争と平和について考えました）

9時30分～11時（9月は、皮製品の小銭入れ【参加費込み500円】を作ります）

場 所：介護老人保健施設 虹の里 2階（へいわ歯科2階）

参加費：300円（手作り菓子・コーヒー）

****ボランティア報告****

・流しソーメンは、プチトマトやミカンもながして皆さん美味しく頂きました。

・夏祭り車椅子ボランティアは 涼しげな出店、可愛い浴衣姿のこどもたちやワンちゃんと触れあい、楽しい演奏も聴きながら入所者さんの笑顔がたくさん見られました。