

飯山北コミセン祭りで健康チェック

11/2（土）10時～飯山北コミセン祭りに健康チェックで参加しました。

60名近い方が血圧～足指力～体脂肪測定をされ、全体的には良好が多かったようです。

受けられた方の中で最高齢は97歳、とても元気な方なので…思わず元気の秘訣を聞いてみました。

いろいろな方から聞かれるようで、開口一番「ストレスをためない」「プラス思考」だとのこと。遠くは日野原先生、近くはAさんを目標に健康長寿をめざしていきたいものです。



★まちかど健康チェックのお知らせ

香川医療生協・飯山支部は、毎月第3月曜日10時30分より、飯山総合福祉センターの玄関ロビーにて、無料健康チェック（血圧・身体年齢測定）をしています。

毎月、チェックする事で、自分の体の変化がわかります。お風呂に来た時に、ぜひ測り自分の健康に役立てましょう！



増資ご協力のお願い

9/25～11/30 生協強化月間中に支部目標の80%達成をめざしています。

今年度の目標は、加入2名（現在2名）増資6万円（現在1万9千円）

一人でも多くの方のご協力をお願いします。

連絡先 池田（0877-98-2589）