

みなと・紫雲東・紫雲西支部

協同ニュース 2019年11月

### 第4回健康づくり学習会のご案内

## 「なるほど、なっとく 高脂血症」

「内臓脂肪が気になる」「コレステロール値が高いけどどうしたらいいの?」「サプリメントは効果があるの?」という方は多いと思います。

栗林公園前薬局の薬剤師さんがわかりやすく、最新の情報を教えてください。一緒に学習しましょう!

と き:11月25日(月)13時30分~15時

ところ:コープかがわ扇町店 2階会議室

講 師:栗林公園前薬局 薬剤師・多田さん



## 秋のレクレーションご案内

「みんなの健康」手配りさんの慰労を兼ねた3支部合同交流会を下記の日程で行う運びとなりました。紅葉や五色台からの素晴らしい景色を堪能し、温泉・食事・カラオケなどを楽しみましょう!お気軽にご参加ください。

日時:11月21日(木)10時~15時\*

場所:休暇村 讃岐五色台

参加費:2000円(食事・入浴付)

★手配りさんは優待!



送迎バスが運行します

浜ノ町郵便局前10時出発、亀岡公園、中野町公園経由で五色台に行きます。

11月15日(金)までに事務局にお申し込み下さい。

事務局 仲亀昌身(理事) 自宅TEL 861-7837

組合員活動部 TEL 833-8115



## コープ扇町店で、無料 健康チェック始めました！



コープ扇町店の協力で9月24日、初めて健康チェックを行いました。

20名近くの方が、血圧、体脂肪、尿チェックを受けて下さいました。尿チェックは「潜血・糖・タンパク」に加えて「塩分」もチェックしました。（塩分チェックは医療生協が開発したもので、病院や医院ではしていません。1日に摂取している塩分量の目安がわかります）

「次はいつするの？」という声にお応えして・・・

**次回は10月22日(火曜日)14時～15時30分**  
**コープ扇町店 サービスカウンター前です**

**気軽におたちよりくださいね！**

## 紫雲西支部「ちょっとウォーク班」

9月25日晴天。1回目の班会は3人で茜町・新北町を1時間ほどでゆっくり歩きました。目的地は岸上豆腐店。手作り豆腐、あげ、豆乳を買いました。さわやかな海風、コクのある豆乳、最高！

この日は朝日町に寄港した大型客船ダイヤモンドプリンセス号が見え、ちょっと得した気分でした。「高松浜塩田跡地」の石碑に歴史も感じたひと時でした。



次回は12月19日  
(木)10時八幡様  
前集合で、峰山  
散策予定です  
参加者募集中！

## 今年も餅つき 大好評!!

10月6日のへいわまつりで西ブロックは餅つきを担当しました。初めて杵を持つお父さんも子どももみんな頑張りました。つきたてのお餅をいただきました。

