

綾川支部だより 2020年1.2月号

今年もよろしくお願ひ申し上げます！



100歳体操で頭も体も生き生き！

体の筋肉が少なくなるとフレイル(要介護状態)になるだけでなく、認知症を発症しやすくなると言われています。

綾川支部では、綾川町が健康長寿の取組みで勧めている100歳体操を、毎週火曜日15時～綾川民商事務所でも行っています。



綾川町社協による体力測定

みなさんも脳と体イキイキをめざし、ぜひご参加ください

2～3月 大腸がん月間です！

大腸がんは早期発見、早期治療で95%が完治すると言われています。

自分のため、大切な人のために健診を受けましょう。

班会でも簡単にチェックができます。

便潜血検査キット(税込600円)



2019年度 四課題目標(2019/12/25 現在) ご協力をお願いします！

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ●仲間ふやし 2名 →現在 0名(0%) | ●班づくり 1班 →現在 0班 |
| ●出金ふやし 50千円 →現在 26千円(52%) | ●担い手 2名 →現在 0名 |

◎2ヶ月に1回、地域の見守りを兼ねて、「みんなの健康」をご近所5～10件くらい配っていただける方を募集しています。

11月号は242名の方に手配りしました。郵送(1・5・9月)は125通です。
ウォーキング・脳トレ、健康づくりを兼ねてぜひ挑戦してください！

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

連絡先：福本 (090-8281-8193) 安藤 (090-4787-6062)

