

# 善通寺支部だより 2020年1.2月号

## 今年もよろしくお願ひ致します！

健康で長生きはみんなの願ひです。

元気な友人たちの口ぐせは「老いになんか負けずに頑張ろう！」日々、その言葉に励まされています。

誰かの言葉に、「長生きは運ではなく、生活習慣で決まる」…体に良い習慣を毎日どれだけ取り入れられるかで、人の余命は変わる。…みんなで励まし合いながら良い生活習慣を取り入れていきましょう！

\* 善診カフェなどにも参加して、いつまでも

元気に過ごせる頭と身体づくりを！

\* 毎月第4火曜日 13:30～ 8月12月はお休みです。

1月は28日、2月は25日 13:30～善診待ち合いで、健康ミニ学習&うたごえ(折り紙)



## いきいき100歳体操

12月10日火曜日に、善通寺診療所二階の組合員談話室で100歳体操を行いました。

(100歳体操は高知市が開発した重りを使った筋力、運動の体操 重りを手首や足首につけ、ゆっくりと手足を動かします)

### 100歳体操をするとどうなるの？

まず筋力がつき、筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

### 毎日「100歳体操」をするの？

筋力運動は週に2回程度でよく、1回してから2・3日休んで筋肉の疲れをとった方が筋力がつきやすくなります。(関心のある方は下記にご連絡ください。)

\*「みんなの健康」を2ヶ月に1回(5～10部) 配っていただける方募集しています。

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！ 連絡先：出平 (0877-62-4501)

