



は一もに一まつり中止のお知らせ

日頃より、香川医療生協の活動にご理解ご協力頂き、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染が広がり、日本でも収まるどころか拡散している現状の中、どのように工夫したら組合員の皆様に、安全で安心してイベントに参加して頂けるかなど、様々な検討を致しました。

しかし、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、大変残念ではありますが、多数の参加者が集うイベントの開催を中止させていただく事が、常務理事会で決定致しました。

その為、毎年開催しておりました【は一もに一まつり】は、今年は中止する事になりました。ご来場を楽しみにしていた地域の皆さまには大変申し訳ございませんが、ご了承くださいますようお願い致します。

は一もに一カフェ休止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、「は一もに一カフェ」につきましても、3月よりお休みさせて頂いております。9月以降につきましても、まだ開催の有無をチラシにてご案内できる状況にありません。今後の開催に関しまして、お手数ではございますがその都度お問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

WHO 健康ウォーキングのご案内

日時：11/13(金) 10時～

場所：太田地区周辺

※詳しい予定は、次回掲載予定です。

※新型コロナウイルスの感染状況などによっては、変更・中止の可能性もあります。

高松平和病院 2020年度 高松市特定健康診査のご案内

【期間】7/13(月)～10/31(土)

【対象者】高松市からの「特定健康診査」受診券をお持ちの方

【費用】今年度は対象者全員無料です

【健診診療時間】予約不要です

※受診券と保険証を忘れずに

1年に1度
健診を受けましょう。



| 受付時間 | 8:30～11:30 | 13:30～14:30 | 14:30～16:30 |
|------|------------|-------------|-------------|
| 月 | ○ | ◎ | ○ |
| 火 | ○ | × | ○ |
| 水 | ○ | × | ○ |
| 木 | ○ | × | × |
| 金 | ○ | × | ○ |
| 土 | ○ | × | × |

※オプションもご用意しています
胸部レントゲン 1,000円
ポリグラフ脈波 1,000円
(月・火・水・金の午後のみ)
組合員価格(税込)
高松平和病院(087-833-8113)

◎は健診担当の医師がいます



9/25～11/30は、生協強化月間です。

組合員お一人につき、年1回以上の増資をお願いしています。

平和病院や協同病院・みき診療所など…医療の発展や組合員さんの利用する施設充実の為、ご協力お願い致します!

ボランティア募集

★高松南ブロックでは、地域で活躍していただけるボランティアさんを募集しています。現在は、ご高齢の方を中心とした困りごと(草抜き等)に対してサポートをさせて頂いております。

★みんなの健康を手配りして下さる方や支部活動のお手伝いさんを募集しています。

詳しくは、は一もに一(888-7172)までお気軽にお問い合わせ下さい

高松南組合員センターは一もに一

住所 高松市太田上町 228

TEL 087-888-7172

FAX 087-888-7173

携帯 080-6383-7025

担当:宮武



は一もに一 facebook ページ

<https://m.facebook.com/minami.harm>



自宅で 簡単に出来る ボールを使った ストレッチ



ボールキャッチ

ボールを上に向けて、落ちてくる間に拍手をしてキャッチする(10回)。

拍手1回(レベル★)

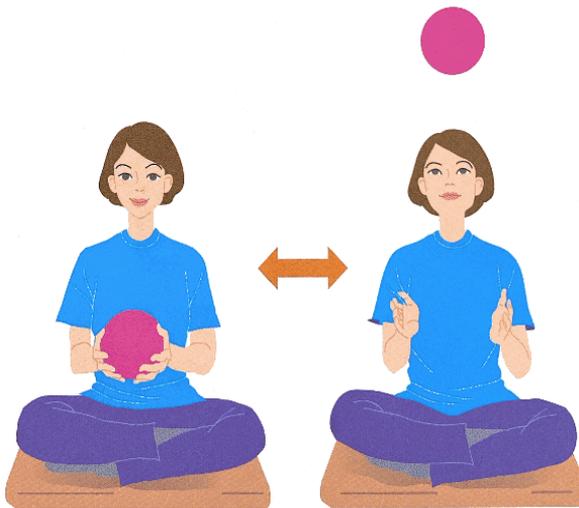
拍手2回(レベル★★)

拍手3回(レベル★★★)

※ボールが後方へ逸れないように気をつける

※クッションや座布団などを用意すると

より安全に行える

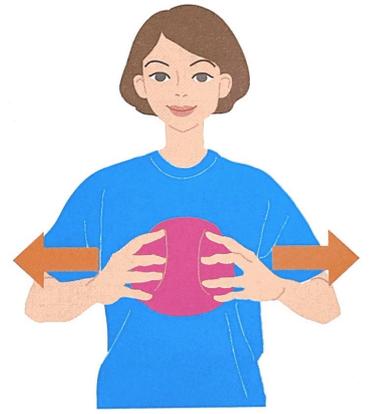


背中の筋トレ

- ①ボールを両手ではさみ、胸の前へ出す。
- ②ボールから指が離れないようにしながら、両腕を外側へ引き合う(10秒間を1~2回)。

●ポイント

- ・肩の力を抜く
- ・息はとめずに、数を数えながら行う



胸の筋トレ

- ①ボールを両手ではさみ、胸の前へ出す。
- ②ボールを内側へつぶすように、両手に力を入れる(10秒間を1~2回)。

●ポイント

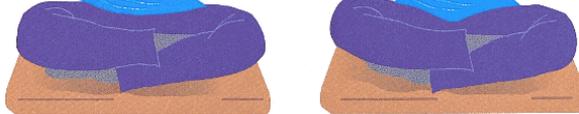
- ・肩の力を抜く
- ・息はとめずに、数を数えながら行う



ボールコロコロ

ボールをゆっくり転がして、身体をやさしく撫でていく。手→手首→腕周り→肩周り→ふともも→膝→ふくらはぎ→足首→足の裏へと順番に。筋肉の緊張がほどけ、リラックスしやすくなる。●ポイント

- ・撫でやすい部位だけでもOK
- ・下半身を転がす際、頭が下がり続けないように気をつける



※無理のない範囲で行いましょう
※体操の中で痛みが出た場合などは、
すぐに中止して下さい。