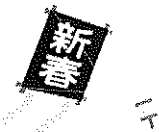


本年も宜しくお願い申し上げます！



健康長寿めざして！

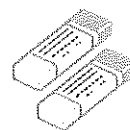
フレイル（健康～要介護状態の間）を予防するには、運動と栄養と社会参加をすることが大切だと考えられています。この3つは互いに影響していて、体が衰える最初の入口となりやすいのは、「社会参加」の機会の低下だと言われています。新型コロナの時代ですが…感染予防をしっかりして、健康長寿をめざしてフレイル予防を行っていきましょう！



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)



◎私たちの支部には約700名の組合員さんがいます。

*年に1回は増資のご協力をお願いします。

◎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件ほど配っていただけの方を募集しています。

11月号は41名の方に手配りしました。

郵送(1・5・9月)は約440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：世戸 (0875-83-5373)

