



今年もよろしくお祈りします！



### 健康長寿めざして、フレイル予防！

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。コロナ禍ですが…感染予防をしっかりと、健康長寿をめざしフレイル予防を行っていきましょう！

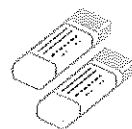


まき割りスクワット→

### 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)



### 健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！（募集中）  
みんなの健康を2ヵ月に1回配って頂ける方募集しています。自宅周辺を5軒ほどからお願いしています。（要相談）  
年に一度、ささやかなお礼をさせていただきます。



**\*支部活動へのご協力、お願いいたします！**

連絡先：堀 (090-5147-0091)

支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。