



綾川支部だより

2021年1.2月号

今年もよろしくお祝い申し上げます！

健康長寿のための「3つの柱」

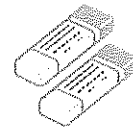
① 栄養(食・口腔機能)、②運動、③社会参加
 この3つはお互いに影響していて、体が衰える最初の入口となりやすいのは、「社会参加」の機会の低下だといわれています。綾川町が健康長寿の取組みで勧めている100歳体操(52カ所)にみなさんも、脳と体イキイキをめざしぜひご参加ください。(お家で老人クラブお勧めのスクワットも:膝の痛い方は×) スクワットUP編(まきわり)



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)



2020年度 四課題目標(2020/12/21 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 19千円(38%)	●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。

1月号は230名の方に手配り、郵送は394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)

