



丑

ふるたか

2021年1月第111号



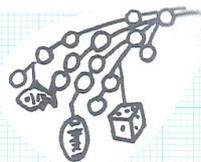
香川医療生協古高松支部運営委員会
連絡先 812-5331

班 紹介

明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願ひ申し上げます

昨年は、コロナ禍で3月から行事がほとんど中止となり寂しい思いをしましたが、やっと6月からほっこり、班活動が再開され少し活気が戻ってきました。しかし、食事会やバザーなどの行事は自粛しており皆様にお会いできないのがとても残念です。

ともあれ、ほっこりではマスク着用、手指の消毒、3密を避けるなどして元気に体操しております。どうぞ毎週火曜日午後2時お気軽にお越しください。



今月は すみれ班です

すみれ班は、ほとんどの方が春日町にお住まいです。班員も多く、年齢も比較的若い方が多いです。11月の班会では、班員の折り紙の先生に干支「牛」の折り紙を教えてもらい、和紙の立派な「牛」ができました。



ミニ講座 開催しました

12月15日セラバンド体操後、「生活習慣病とフレイル予防で健康長寿」と題して、地域包括支援センター職員より講義頂きました。

①体を動かす・・・意識して歩く、運動、体操

「のびのび元気体操」のDVDあります。ご希望の方 声を掛けてください。

②食事・・・多様な食品を食べる

③お口の元気・・・歯磨き、お口の体操

④充実した生活・・・外出、趣味



支 部 短 信

*1/12 (火) 13:30~映画会

「奇跡の人」アメリカ映画

ヘレンケラーの人間性を獲得するまでを描いた名作(1963年公開)

*2/16 (火) ミニ講座 (14:00~)

「体操、脳トレで健康長寿」

ケアステーションやしま 松下慶彦先生



居場所ほっこりでクリスマスツリーの飾り付けをしました。クリスマス会が中止になり、寂しいですが部屋中が華やかになりました。

班 会 だ よ り

ほっこり	10月	ミニ講座	11月	健康チェック、体操、脳トレ
月見草	10月	クイズ	11月	会食
すみれ	11月	干支「牛」の折り紙		
キネマ	10月	四谷シモン人形館訪問	11月	映画会
みみずく	10月	ウオーキング	11月	インフルエンザ予防接種
しゃぼん玉	10月	ミニ講座	11月	みんなでおしゃべり
さくら草	11月	紅葉狩りと会食		



2020/12/6

0104-9042111111 0104-9042111111 0104-9042111111