



ふるたか

2021年5月第113号

香川医療生協古高松支部運営委員会
連絡先 812-5331



足指の筋力アップで転倒予防

4月20日健康福祉ミニ講座を開催しました。足指筋力測定器で、各参加者の筋力を測定しました。やはり衰えている方が多かったです。

足指の筋力アップのため、新聞紙ギャザーをしました。丸まった新聞紙を足指で広げたり、また丸めたり、最後は足指で持ち上げてごみ箱に捨てました。いつまでも自分の足で歩きたいですね。



WHO世界保健デー「桜ウォーキング」に参加して

4月3日(土)晴天の下、古高松支部から7人参加して屋島南嶺を歩きました。ボランティアさんの説明で、屋島の自然や歴史を身近に感じながら、空の青さや海の碧さに気持ちが癒されました。

班 紹介

今月は ゆっくりキネマ班です
ゆっくりキネマ班は、班員7人で映画好きの集まりです。主にほっこりで映画の上映会をやってきました。5月で38回になります。叙情豊かな作品や西部劇などの海外の作品など思い出いっぱい。「継続は力なり」。約90分の映画を選ぶのは大変ですが、今後も続けていきたいと思えます。



支 部 短 信

*5/11(火) 13:30~映画会

「お早よう」小津安二郎 監督

1959年製作 98分

東京郊外の新興住宅地を舞台に、大人たちのつきあいの裏表、「テレビを買って」の子どもたちの造反等を、ユーモアとパースで描いた微笑ましい佳品。

*6/15(火) ミニ講座

班 会 だ よ り

- | | | | | |
|-------|----|---------------|----|-----|
| ほっこり | 2月 | ミニ講座 | | |
| | 3月 | 健康チェック、体操、脳トレ | | |
| 月見草 | 2月 | コロナ終息を待ち望んで | | |
| | 3月 | 四国村ハイキング | | |
| キネマ | 2月 | 健康チェック、誕生会 | 3月 | 映画会 |
| しゃぼん玉 | 2月 | ミニ講座 | 3月 | 花見 |
| みみずく | 3月 | ウォーキング | | |
| すみれ | 3月 | 河川敷清掃 | | |

