



香川医療生協

平井支部だより

〈2021年10月発行〉

健康寿命を延ばそう！

2021

フレイル予防版

健康チャレンジ

医療福祉生協の気軽のできる健康づくり

健康と上手におつきあい
すこしお

参加費無料！

アンケート提出締切

2021年12月20日

とりくみ期間

9月～11月のうち
60日間

医療福祉生協がすすめる **健康習慣**

8つ生活習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2 心身の過労を避け、充分な休養をとる
- 3 禁煙にとりくむ
- 4 不適切な飲酒をしない
- 5 適度の運動を定期的につづける
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 7 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 8 1日1回以上よごれを落としきる歯みがき

2つ健康指標

- 1 適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持する
- 2 適正な血圧をめざす

お申し込み・お問い合わせ・提出先

香川医療生活協同組合
健康づくり委員会

組合員活動部(月～金/8:30～17:00)
TEL 087-833-8115 FAX 087-833-7131

健康チャレンジが始まっています。「運動」「お口の健康」「栄養」「社会参加」の4つのコースです。みき診療所か、お近くの運営委員さんに申し出て下さい。

健康チャレンジと共にかぎ針編みを初めました。

趣味講座の録画を何度も見直し、網目数を数えながら編んでます。皆さんも芸術の秋で何か始めてみませんか！！

コロナ感染状況により休会している場合があります

内容	毎月	時間	場所	費用
編み物	第2木曜日	13:00～15:00	池戸商工センター	無料
手作り小物	第3木曜日	9:00～11:30	池戸商工センター	200円
筆ペン	第3火曜日	13:00～15:00	組合員ホール	無料