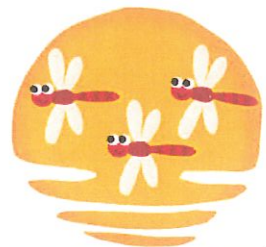


# 屋島支部ニュース



10月になり暦の上では秋ですが、組合員の皆さまお変わりございませんか？  
コロナワクチン接種の終わった方もいると思いますが、感染予防の取り組みはこれ  
からも引き続き必要です。

三密（密閉、密集、密接）を避け、手洗い、マスクの着用を行なって行きましょう。

## ☆ふれあいサロン

10月26日 火曜日 13:30~15:00 屋島西コミュニティセンターにて予定

11月30日 火曜日 13:30~15:00 " "

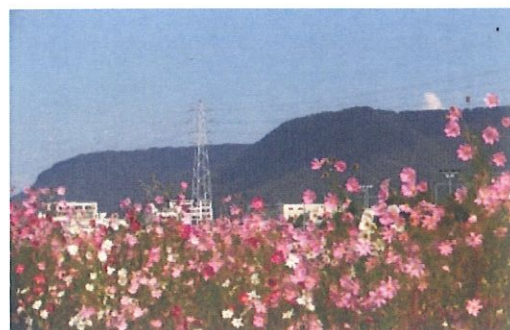
三密を避けおしゃべり・体操等楽しみましょう。諸事情により変更・中止もあります。

〈健康チェックはコロナ感染対策上、実施できませんのでご了承ください〉

☆WHO世界健康ウォーキング 11月6日(土) 10時~12時  
詳細は別紙健康づくり委員会だよりをご覧ください



昨年の様子

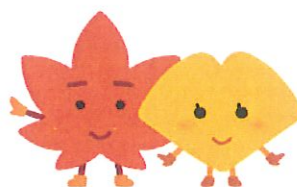


春日川の土手から見た屋島

## ☆手配りさん募集中

みんなの健康は手配りさんによってご自宅迄届いていますが  
高齢化、引っ越し等により、下記の地区で手配りさん募集中です。

少しで良いので、近所廻りの手配りを お願いします。



屋島西町 湯元駅北側付近  
屋島中町 ことでん屋島駅北側付近  
屋島東町 ビイラ壇ノ浦 内

\* 他の地区でも手配りさん大歓迎です

### 【連絡先】

香川医療生協 東組合員センター

☎ 087-812-5331

うちでも  
元気



## 指の体操&脳トレ

簡単にできる指の体操を紹介します。  
つかむ力とひらく力を身につけましょう。

### 指のストレッチ

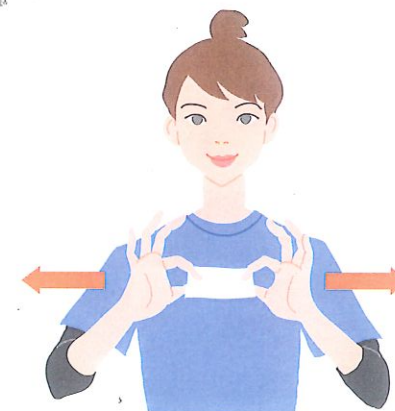
- ①右腕を前に出し、手のひらが前になるように指先を立てる。
- ②左手で右手の指を軽くおさえ手前に引く。10秒間ずつ1~2回行う。  
※左手も同じように行う。



肩はリラックス 肘は軽く曲げる

### 指の筋トレ~つまむ力~

- ①小さい紙を用意する。
- ②親指と人差し指で紙の両端をつまみ、外側へ引っ張る。10秒間ずつ1~2回行う。  
※親指と中指、親指と薬指、親指と小指のペアでも行う。



### 指の筋トレ~ひらく力~

- ①右手の爪の上に左手の指先をそれぞれ乗せる。
- ②右手は外側へ開くように、左手は内側へ押さえるように力を入れて釣り合わせる。10秒間ずつ1~2回行う。  
※左手の爪の上に右手の指先を乗せて同じように行う。



指で作った輪が大きくなるように意識しながら行う

### 指タッチ脳トレ

- ①両手の指先を合わせて輪をつくる。
- ②親指だけ離して、10回タッチする。  
※人差し指、中指、薬指、小指でも行う
- ③親指と人差し指だけ離して、同時に10回タッチする。  
※人差し指と薬指、中指と小指など他のペアでも行う。
- ④目を閉じて上記を行う。



指で作った輪が大きくなるように意識しながら行う