



紫雲西支部ニュース

2021年 秋 号

第7回健康づくり学習会

「どうする？ ひとり暮らしの食事・運動・睡眠」

「コロナ禍でどこにも行っていない」「一人だと食事は簡単にすませてしまう」こういう声をよく聞きますよね。動かないことでフレイル（虚弱）は進みます。フレイルを加速させないためには食事・運動・人とのつながりが大切ですし、免疫力を高めるには睡眠も重要です。

でも、わかっているけど実行できないのが現状です。ではどうしたらいいか、一人暮らしの人でもそうでない人も、一緒に考えてみませんか。

*軽く体操をしますので動きやすい服装でおこしてください。

日 時：10月29日（金）13時30分～14時45分

場 所：亀阜コミュニティセンター1階和室

講 師：高松平和病院 管理栄養士

みなと支部 細谷さん

参加費：無料



みんなの健康
手配りさん
募集中！



引き続き手配りさんを募集しています。
2か月に1回、ご近所10～15部程度
の手配りです。

（宮脇町1・2丁目）

ご協力よろしくお願ひします。

連絡先 組合員活動部 ☎833-8115



ご近所でのんびりお茶しませんか

コロナに気を付けて、のんびりおしゃべりしたり笑ったりできる居場所を宮脇町2丁目ですらいています。

日時：毎月第2水曜日 午後1時30分～3時

場所：松岡さん宅 宮脇町2丁目7-17 ☎831-3315

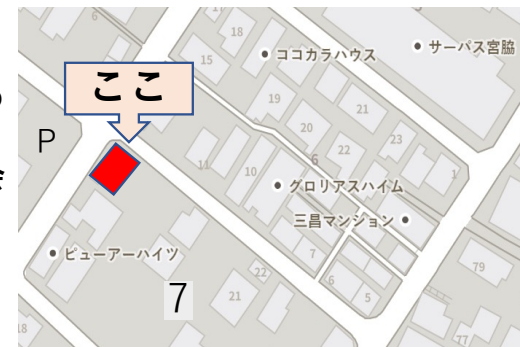
参加費：50円

8月9月はコロナ感染防止のためお休みしました。

今回は**10月13日ミニお茶会**です。今後は**11月10日**、

12月8日の予定です。

お気軽にご参加下さい。



夏のちょこっとウォー



7月27日、6人で早朝散歩・栗林公園の蓮見をしました。朝の涼しい風が吹いてさわやかでした。白やピンクの蓮は圧巻で、スイレンも咲いていました。あずまやで休憩し、冷茶でおしゃべりも楽しかったです。



秋のちょこっとウォークは、11月5日（金）「太古の森」散策に参加します。詳しくは裏面をご参照ください。