



みなと支部ニュース

2021年秋号

第7回3支部合同健康づくり学習会

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 細谷支部長

参加費：無料



locate



ご近所を訪ねて～地域のちょっといい店紹介

今回はスポーツジムです。いよいよ秋本番。食欲の秋、スポーツの秋という言葉が頭に浮かび、医療生協にとってはどちらも大事なテーマです。現代人は食べ過ぎによる健康障害が問題になっています。私もメタボが気になります。そこで「歩く」有酸素運動が効果的なのですが、独力でやりきるのは大変困難で、フィットネスジム頼りということになります。私は3か所訪問しました。

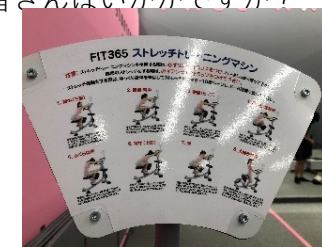
1つ目は、新北町のジャパングラブ。プールもお風呂もあり、コーチによる個人プログラムも作って頂けて、会費は月1万円。2つ目は、イオン香西店3階のFIT365です。プール、お風呂は無いが、有酸素運動は勿論、筋肉増強のためのマシンが数多くあり基本料金は2,000円強。低料金で目的が果たせます。コーチによる個人レッスンは有料ですがあります。最後は、丸亀町通の3階にあるライザップ。1対1の個人レッスンで、減量、体質改善を徹底的に教えてくれます。しかし、料金は2か月で約40万円。

私は、結局、FIT365を選びましたが、皆さんはいかがですか？
ジャパングラブ高松

高松市新北町28-12
FIT365イオン高松東

高松市福岡町3-8-5 イオン高松東店3F
ライザップ高松店

高松市丸亀町3-13 高松丸亀町参番街西館3F



支部活動にぜひご協力下さい！ 組合員活動部：087-833-8115