



紫雲東支部 ニュース

2021年
冬号



本年も
紫雲東支部を
よろしく願
いいたします。



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」を開催しました！



コロナ禍でフレイルを加速させないためには、食事・運動・睡眠・人とのつながりが大切ということで、10月に亀阜コミュニティセンターで開催し、18人が参加しました。

平和病院の管理栄養士の船本さんから、高齢期に減りがちなたんぱく質を増やす必要性と工夫を教えていただき、質問にも答えていただきました。

また、みなと支部の細谷支部長が、「この運動はここに効く」など解説を交えながら運動指導を行いました。体を伸ばすとスッキリ心地よかったです。



くらしの
困った
ご相談
下さい！

「高齢になり、自宅の電球の交換や片付け、ゴミ出しが大変」など、生活のちょっとしたことでお困りのことがありましたら、ご相談に応じますので、お気軽にご連絡下さい。



自宅でできるフレイル予防

体操パンフを
無料配布中！

コロナ禍が続く中で、自宅でも簡単にできる体操をイラストで分かりやすくまとめた冊子を無料で配布しています。ご希望の方は、下記までご連絡下さい。



★機関紙手配りボランティア募集中★

3か月に1度発行している機関紙「みんなの健康」を手配りしていただけるボランティアを募集しています。

募集地域は、扇町1・3丁目、紫雲町、昭和町1・2丁目、中野町になります。

ご協力いただける方がおられましたら、下記までぜひご連絡下さい。



支部活動へのお問い合わせ、
お困りごとのご相談などは、

組合員活動部 (☎833-8115) まで