



紫雲西支部ニュース

2022年 新年号

10月29日第7回健康づくり学習会を開催
「どうする？ ひとり暮らしの食事・

運動・睡眠」

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開催し、3支部で18人が参加しました。

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ください、質問にも答えていただきました。組合員の細谷さんは「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していただきました。体を伸ばすとスッキリ心地よかったです。



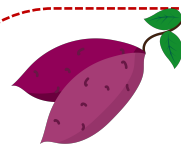
初めての手配りさん交流会

支部には、みんなの健康の手配りさんが16人いらっしゃいます。日ごろの感謝の気持ちを込めて交流会を初めて開きました。急な案内でしたので参加者は7人でしたが偶然にも宮脇町で居場所の運営に携わっている方が多く、運営の工夫などの交流ができ、楽しい時間になりました。

来年度もぜひ開きたいと思っています。



手配りでお困りのことがあれば、下記にご連絡下さい
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丁目ですらひらいています。

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

12月8日は7人で、ホットプレートでさつまいもを焼きながらおしゃべりしました。手軽にできてバターの風味が美味でした。

次は1月12日、2月9日、3月9日です。

お気軽にご参加下さい。



冬のちょこっとウォークは 高松防災プラザ見学！



秋はWHO健康ウォーク太古の森に2人が参加しました。

冬は高松防災プラザ見学を予定しています。高松市役所西隣に防災合同庁舎が3年前に新築されました。一緒に防災学習をしましょう。

日時：3月17日(木) 13時30分 県庁正面玄関横の駐輪場集合
県庁から合同庁舎までほんのちょこっとウォークして防災プラザを見学します。(コロナ感染状況により内容を変更する場合があります)

手配りさん 募集中！



宮脇町1丁目・2丁目にお住いの方で、ご近所10件程度、みんなの健康を手配りしていただける方を募集しています。ご協力いただける方は左記の組合員活動部にご連絡ください。お願いします。