



猛暑日が続いた今年の夏を、皆さん元気な乗り切られたでしょうか？

コロナウイルスの感染拡大・減少の繰り返しと猛暑が続き、外に出かけることも少なくなり心身共に弱って(フレイル)はいませんか。

現在、みき診療所では班会でフレイル予防に役立つ握力計、口腔機能測定器が貸し出されています。握力計では今の筋力を知り指のグ・パ体操や両手にペットボトルを持ち上下運動をしたりして次回の握力と比べてみましょう。

口腔機能測定器は、おいしく食べ、会話を楽しみ、豊かな表情をつくるためには、お口の機能を知り、強化することが大切だといわれています。

とても簡単に測定できますので、是非いちど測定してみましょう！

必要な班は田中ゆきみ(TEL 25-8431)まで、ご連絡ください。予約制です。

生協では(9月26日～11月30日)までを組織強化月間に行っています。

- ・新組合員さん増やし・増資・班増やし等です。
- ・フレイル予防の取り組みとして健康チャレンジで生活習慣の改善・みなおし。
- ・班会や居場所等へのお誘いで、つながりづくりも取り組みましょう。
- ・……皆さんの友人知人の御紹介をお願い致します……。

健康チャレンジは、生活習慣を見直すいい機会です。是非班会などで声を掛け合ってチャレンジしましょう。用紙は各班長さんまでお問い合わせ下さい。

秋の健康ウォーキング！開催します。

日 時 11月19日(土) 10:00～

場 所 屋島山頂

申込み締切 11月5日までに田中(TEL 25-8431)まで

集合 場所 屋島山頂駐車場(駐車場代は300円です)



看護師、リハビリスタッフが同行します。

新しく整備した屋島山頂の秋を楽しみましょう！

みき診療所30周年のお祭り

日 時 11月26日(土)10時～13時

バザーやフリーマーケットがあります。

抽選会や健康チェックがありますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

尚、コロナの感染状況により、中止になる場合があります。

