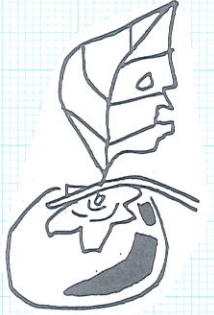




ふるたか

2022年10月第119号

香川医療生協古高松支部運営委員会
連絡先 812-5331



10月からバディ行動再開します

バディ行動とは、地域の組合員と協同病院の職員がペアを組んで地域を訪問することです。

コロナで2年間中止していましたが、今年は注意しながら、担い手さん探しをしていこうと考えています。高齢化で「みんなの健康」を配る方が減っています。少しでもよいので配っていただける方募集中です。



6月のミニ講座「ぬりえ」しました

初めての試みで、ぬりえの本や色鉛筆などの準備で手間取りましたが、皆さんお手本を見ながら真剣に、とてもきれいに塗っておられました。

「健康チャレンジ」のご案内
今年も「健康チャレンジ」が始まりました。気楽にできる健康づくり、12コースあります。参加費無料 12/20 提出締切です。どんどん応募してくださいね。

健康で延ばそう！ 2022 **健康チャレンジ**
健康増進の機会にできる健康づくり

参加費 無料！

2022年12月20日 締め切り

9月～11月のうち 50 日間

香川医療生協古高松支部 健康づくり委員会
TEL: 087-633-8115 FAX: 087-633-7151



支部短信

*10/18 (火) 14:10～ミニ講座

「オーラルフレイル」について

・高松市歯科医師会 長束歯科医院院長

オーラルフレイルとは、「食べる」「飲み込む」などの口の機能が低下することです。予防するための方策を教えてください

*11/5 (土) 10時～WHO ウォーキング

屋島山上をウォーキングします。集合 屋島山上

*11/8 (火) 13:30～第46回映画会

*12/20 (火) 14:30～ミニ講座

「SDG,S」について学ぼう



8月ミニ講座「フレイルを予防しよう」

8月2日 高松市長寿福祉課職員をお招きしフレイルを予防するために、適度な運動、バランスのとれた食事、お口の健康、社会参加が大切であることを丁寧に教えて頂きました。

班会だより

ほっこり	6月	ミニ講座
	7月	体操、脳トレ
	8月	ミニ講座
しゃぼん玉	8月	ミニ講座
月見草	6月	健康チェック、コロナ終息について
キネマ	6月	健康チェック、誕生会
	7月	映画会
	8月	映画鑑賞、食事会
みみずく	6月	健康チェック、体操、脳トレ
	8月	特定健診
すみれ	6月	健康診断相談
さくら草	6月	オープンガーデン見学、食事会

