



支部総会報告

2022年度支部総会も新型コロナの影響で、参加者少数で開催。(5/10火)
2021年度支部活動・会計報告、2022年度支部活動が承認されました。

テーマ：「フレイル予防で健康長寿！」

四課題目標

*仲間ふやし：2名 *出資金増やし：30千円

*担い手さんふやし：1名 *班づくり 1班

支部運営委員

支部長：福本 副支部長：池添 会計：安藤 大西・真部

がんばりたい事

いろいろな体操でフレイル予防→健康長寿をめざそう！

フレイル対策 毎食たんぱく質をとることが大切です。

フレイルを予防するために大事な「4本柱」

①食事 ②身体活動 ③口腔ケア ④社会参加

健康的な食生活4つのポイント

- ・1日に3食食べる ・主食、主菜、副菜をそろえた食卓を
- ・10食品群（魚油肉牛乳野菜海藻芋卵大豆果物）を目安に ・たんぱく質をとる

お知らせ 7/19（火）13：30～15：00「演奏会」るるぶ（元コープ歯科丸亀）

ブロックウォーキング

9/17（土）9：30～ 三豊市「宝山湖」青の睡蓮コース

健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！（募集中）
みんなの健康を3ヵ月に1回配って頂ける方
募集しています。

*支部活動へのご協力、お願いいたします！

連絡先：福本（080-5667-0641）安藤（090-9553-5266）



支部活動などをちょっとだけ
お手伝いして下さる方も募
集しています。