

香川医療生協 中西讃ブロックの様子 2022年7月号

コロナ禍の中でできる健康づくり（フレイル予防等）・つながりづくりをしましょう！
しっかりと予防を！（感染状況次第で活動が自粛になることも）

支部活動など

6/1(水) **丸亀北支部** (るるぶ)



支部方針の具体化
 「顔の見えるつながりを強める」
 できる所から、地域訪問へ

2(木) **多度津支部** (A宅)



「健康づくり&繋がりづくり」
 スクワットの良さ

2(木) **飯山支部** (A宅)



中山筋肉君お勧めの
 簡単スクワット

3(金) **坂出支部** (コープ坂出)



ごきぶり団子作り

12(日) **原水禁四国大会** (るるぶ)



オンライン：ロシアのウクライナ侵略
 核兵器廃絶の展望をどう開くか

14(火) **善通寺支部** (善診)



コスモス班：簡単スクワット
 階段昇降：降りの方が筋力↑

居場所：るるぶ「食生活と健康」

14日(火)13:30～(参加17名)



シニアのみなさん 大切な筋肉を守って、はつらっライフ！
フレイル対策には、**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の大事な**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3食食べる ・主食、主菜、副菜をそろえた食卓
- ・10食品群を目安に ・「たんぱく質」を意識して摂る

お元気ですか訪問

21日(火)14時～



総代会

レグザムホール

27日(月)13時～



1号～7号議案承認
 総代245名(参加・書面)

居場所：「りんどう」

28日(火)組合員ルーム13:30

折り紙
 「小物入れ」



7月の以降の予定(コロナで中止になることも)

(カフェ・まちかど健康チェック)	
1日～12日:支部運営委員会	
4日(月)社保委員会 12:30～	
〃健康づくり委員会 12:50～	
〃 ブロック会議 13:30～	
12日(火)善診・利用委員会 13:30～	
19日(火)ボランティア委員会 12:50～	
〃 るるぶ「演奏会」 13:30～	
26日(火)居場所「りんどう」 13:30～	
8月3日(水)まんのう支部焼肉の夕れ作り	
5日(金)～7日(日)10時～	
「原爆と人間」写真展(アクト琴平)	