

卯

ふりたか

2023年1月第120号

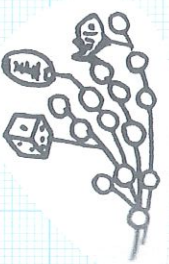
香川医療生協古高松支部運営委員会
連絡先 812-5331



明けましておめでとございます。

今年もよろしく願います。
コロナ禍で3年が過ぎ、自粛生活も穏やかに
なりましたが、まだマスクは外せず8波が
予測されています。ワクチンは済ませられま
したか？とは言えお互いに顔を合わせ、おし
べりすることが元気の源です。
これから、コロナに気を付けながらほつ
こりを盛り上げ、班会を開き、支部行事を再
開していきましょう。

運営委員一同



10月ミニ講座「オーラルフレイルを予防しよう」

10月18日 高松市歯科医師会 長束歯科医院
院長をお招きしオーラルフレイルを予防するた
めに、と題して講義頂きました。
丁寧な歯磨き、定期的な受診に尽きると改めて
教えてもらいました。



こじんまりとクリスマス会

12月13日セラバンド体操後、ちよつと贅沢
なお菓子に舌鼓。前週にクリスマスツリーを飾り
それを中心に、アコーデイドン伴奏で歌ったり、
ゲームをしたり、プレゼントのお土産もあり、楽
しいひと時を過ごしました。



WHOウオーキングに参加

11月5日WHO健康ウオーキングがありました。
支部より8人参加、屋島南嶺、やしまーるを見学
しました。昼食はお弁当を持参、青空のもと、久
しぶりに開放された一日でした。

支部短信

- *1/10 (火) 13:30~第47回映画会
「ベリリンフイルと子どもたち」
サイモン・トル率いる世界最高のオーケストラが
演奏するバレエ『春の祭典』をベリリンフイルの子ど
も達250人が踊る。すべての人の胸を熱くするドキュメ
ンタリー!! 2004年製作
- *2/21 (火) 14:30~ミニ講座
- *2/22 (水) 13:30~
- 香川医療生協組合員活動交流会
テーマ「健康ってなあに」
- *3/14 (火) 13:30~映画会

班会だより

- ほっこり 9月 誕生会
- 10月 ミニ講座
- 11月 健康チエツク、体操、脳トレ
- 11月 やしまーるウオーキング
- 10月 よさこい踊り体操、ヨガ
- 9月 健康チエツク、健康チャレンジの話
- 10月 健康チエツク、近況報告
- 11月 歩いてラUNCH
- キネマ 9月 映画会
- 10月 屋島山上散策
- 11月 映画会
- みみずく 9月 健康チエツク、体操、ゲーム
- 10月 やしまーるウオーキング
- 11月 体操、脳トレ
- すみれ 10月 サンバザー参加
- 11月 ストレッチ、健康チエツク