



みなと支部ニュース

2022年7・8月号

健康づくり学習会

「味噌汁から 減塩を始めよう」



- 「減塩意識」は高まってきていますが、日々の塩分摂取量を減らすのは、なかなか大変です。
- 今回の学習会では、管理栄養士さんに減塩の工夫を具体的に教えていただきます。目からうるこの味見もあります。減塩生活をおいしく楽しく始めましょう。

★日時 7月20日(木) 13時30分～14時30分
★場所 亀阜コミュニティセンター1F和室
★講師 高松協同病院管理栄養士
蓮井富子さん



あなたも一緒にラジオ体操しませんか？

みなと支部では毎朝7時から、浜ノ町公園(シーサードボウル西側の海沿い)でラジオ体操を行っています。

ご近所の方は、ぜひお気軽にご参加下さい。私たちと一緒に健康づくりませんか？



2023年度 支部総会のご報告



5月15日、2023年度の支部総会を浜ノ町の高松市ヨット競技会場議室で開催しました。

当日は、高松平和病院リハビリ科の職員によるオーラルフレイル予防のお話の他、総代会議案の説明、22年度の活動・会計報告、23年度の活動方針・役員の確認などを行いました。

★23年度運営委員・総代
森永健二(支部長)、細谷和子、
梶浦志保子、三田佳子

locate



ご近所を訪ねて～地域のちょっといい店紹介～

今回も、浜ノ町の家具店「LIVLOV」の2階にある「KEYS CAFE高松浜ノ町店」に行きました。瀬戸内海や女木島を目の前にしたテラス付きのカフェで、夏は外部との仕切りを取り払った一体性の開放感が、思わず「ウワッ コリヤイ！」と叫ばせました。テラスはワンちゃん連れでもOKです。

今日は、3種魚介のペスカトーレセットを注文しました。ここでは、食べるものとしては、スパゲッティ、カレー、オムライス、飲みものは、ご自慢のキーコーヒーのトアルコトラジャコーヒーを始め、各種飲料があります。アイスコーヒーを飲むストローは環境指向の紙製でした。余談ですが、階下のトイレが素晴らしい！

支部長 森永健二



KEYS CAFE 高松浜ノ町店

高松市浜ノ町49-20 LIVLOV 2F
☎087-802-1300
営業時間11:00～18:30
(火曜・第3水曜定休)

支部活動にぜひご協力下さい！ 組合員活動部:087-833-8115