



# 紫雲西支部ニュース

## 2023年 7・8月号

3支部合同健康づくり学習会

### 「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。そこで、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。目からうろ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 1階和室

講師：高松協同病院 管理栄養士 蓮井さん

### お知らせ



しばらくお休みしていた居場所「のんびりカフェ」は6月から再開しました。お待たせしました。毎月第2水曜日13時30分から松岡さん宅（宮脇町2丁目7-17）参加費50円です。

のんびりおしゃべりしませんか。

### 支部総会を開きました

5月18日支部総会を11名の参加で開催しました。

1. 総代3名（松岡 池川 藤井）
2. 総代会議案書の学習・マイナンバーの学習
3. 支部活動の振り返り,会計監査報告,今年度方針
4. 支部役員体制

支部長：藤井 副支部長：滝 会計：松岡

会計監査：吉富

運営委員：西川 池川 中田 織野（新）

コロナ感染に注意を払いながら、活動を広げていきます。宜しくお願いします。



### 6月のちよこっとウォーク



今年のテーマは「栗林公園満喫」です。

8日（木）栗林公園の菖蒲を見に行きました。満開の菖蒲やスイレン、紫陽花に風も心地よく、休憩を入れながら約1時間、ゆったりと癒しのひとときでした。

次回は7月27日（木）蓮見散歩  
北門8時集合です。

