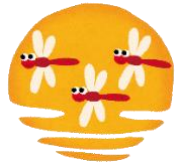




# 香川医療生協 北三豊支部ニュース 9・10月号

## 2023「健康チャレンジ」でフレイル予防！



健康寿命を延ばそう！

### 2023 健康チャレンジ

医療福祉生活の気運にできる健康づくり

**参加費 無料！**

健康習慣

アンケート提出締切  
2024年1月20日

とけみ期間  
9/20~12/20 の  
**60** 日間

### チャレンジ12コース

1. 生活リズムを整える生活
2. 運動習慣を身につける
3. 歯の健康を維持する
4. 栄養バランスのとれた食生活
5. 認知機能を高める
6. 社会参加を促す
7. 睡眠習慣を整える
8. 生活習慣病を予防する
9. 歯磨き習慣を身につける
10. 歯の健康を維持する
11. 歯の健康を維持する
12. 歯の健康を維持する

目標：わたしは○コースにチャレンジします

今年も気軽にできる健康づくり・健康チャレンジで、生活習慣を変えるきっかけに！

参加者全員に歯ブラシ差し上げます。また60日達成者の中から抽選で豪華商品が当たります。

- ### お知らせ
- 9/19 (火) 13:30~15:30 キックオフ集会・バイオリン演奏会 **るるぶにて**
  - 9/26 (火) 13:00~15:00 折紙サークル **るるぶにて**
  - 10/17 (火) 13:30~15:30 るるぶカフェ・森永乳業試食会など **るるぶにて**
  - 10/21 (土) 9:30~12:00 ブロックウォーキング 観音寺古墳巡りコース



出典：「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」公益財団法人健康・体力づくり事業財団

### 使用済みの プルタブ 切手 集めています！

プルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。



## 支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



支部の活動のお手伝いをしていただける運営委員、また、ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方(5~10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、善通寺診療所か鹿るるぶで行っていますので、お気軽にご参加下さい。運営委員会の詳しい日時、手配りボランティアに関するお問い合わせは、下記連絡先まで。



**よろしく  
願います**

支部活動へのご協力、お願いいたします！

また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先： 支部長(世戸) 090-9779-0109 / 組合員活動部(大林) 090-6285-8105