



# 紫雲西支部ニュース

## 2023年 9・10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」



7月20日の猛暑の中、13名が参加しました。管理栄養士の蓮井さんが作った減塩みそ汁は塩分0.3%、160ml換算で約0.5gです。市販の減塩味噌汁1.3gとは比較にならないほど薄くてもおいしいのを実感しました。出汁の取り方や選び方、物足りないときのちょっとした工夫など、おいしくいただく方法を教えていただきました。これならできると感じた学習会でした。



### 「楽しく運動習慣を続けるコツを教えます」

日時：10月23日（月）10時～11時30分

講師：高松平和病院 理学療法士

場所：高松市ヨット競技場 2階会議室

（高松市浜ノ町67-1）

参加申し込み先：組合員活動部 ☎087-833-8115

## 7月のちよこっとウォーク

### 栗林公園 蓮見散歩

今年で3回目の蓮見散歩。満開の蓮の花を堪能しました。8時集合でも暑かったのですが、風が吹くと蓮の葉と花が波のように揺れて心地よいひと時でした。初めて参加した方は「たまげた」と話していました。



### のんびりカフェ

6月から再開したのんびりカフェはおしゃべりに花が咲き「おしゃべりカフェ」でもいいかなと思うほどでした。参加者から「昼食を一緒にしたい」と要望が出たので、8月からは参加費500円で松岡さん手作りランチを一緒にいただいています。参加ご希望の方は事前にご連絡ください。毎月第2水曜日12時30分から松岡さん宅（宮脇町2丁目7-17）☎831-3315（松岡）



支部では組合員さん宅を訪問して、医療生協からのお知らせ、要望やお困りごとなどをお聞きしています。訪問時にご協力をお願いします。