



紫雲東支部 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、亀阜コミュニティセンターで開催し、13名が参加しました。高松協同病院管理栄養士の蓮井富子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。



使用済みのプルタブ



切手を集めています！

ご家庭に使用済みの空き缶などのプルタブ、切手はありませんか？提供いただいたプルタブは、高松平和病院で使用する車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。

健康づくり学習会のお知らせ

参加希望の方は、事前に下記連絡先まで申し込みをお願いします。

楽しく運動習慣をつけるコツを教えます！

日時 **10/23(月)** 10:00～11:30

場所 高松市ヨット競技場2F会議室
(高松市浜ノ町67-1)

講師 高松平和病院理学療法士



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、中野町のアトリエジュネス(中野町1-3)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。



支部活動へのお問い合わせ、
お困りごとのご相談などは、

組合員活動部(☎833-8115)まで