

高松東ブロックフレイルサポーター養成講座開催!!

9月15日(金)フレイルサポーター養成講座が行われ、健康づくり委員さんを中心に8名が参加しました。フレイルとは寝たきりになる前の虚弱状態のことで、コロナ禍でフレイルのリスクが高まっていく方が増えていると思われています。フレイルサポーターはフレイルについて知り、地域住民のフレイルチェックを行い、フレイルに対する意識の向



上やフレイルの早期発見、フレイル予防の手助けなどを行います。フレイルチェックは基本チェック、握力測定、ふくらはぎ周囲長、5回椅子立ち上がり時間、活舌測定を行います。参加者のみなさんわいわい楽しみながら、フレイルについて学び、参加者にはフレイルサポーター認定証が送られました。



お知らせ

屋島へんろ道ハイキング(健康づくり委員会主催)

次回開催(毎月第4水)

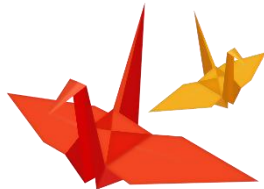
11月22日(水)・12月27日(水)

集合場所:大宮八幡宮

8:45 集合・出発(準備運動後出発)

*多数のご参加をお待ちしています。

*雨天の場合は中止します。



ゆっくり学ぼう健康教室②～すこしお活動について～



9月22日(金)ゆっくり学ぼう健康教室②～すこしお活動について～が行われ28名が参加しました。高松東ブロック健康づくり委員会と高松協同病院HPH委員会の初コラボ企画でした。テーマは「すこしお」、2種類の塩分濃度が違う出汁の試飲もあり、多くの支部からたくさんの方の参加がありました。「すこしおアンケート」の回答・解説を交えながらの高松協同病院 岡野管理栄養士の丁寧な説明でいろんなことが分かりやすく、楽しい教室となりました。頭でわかって、なかなか実行できないのが減塩です。明日からの減塩のきっかけづくりになるような学習会となりました。



高松東ブロック生協強化月間キックオフ集会開催!!



9月16日(土)高松東ブロックキックオフ集会が行われ、組合員、職員31名が参加しました。フレイルと食についての学習と、「協同病院が地域から信頼される事業所になるために」「強化月間への思い」についてグループワークで語り合いました。

高松空襲のはなし～平和社保委員会学習会～

8月24日(木)元高松一高教員の浄土卓也さんをお迎えし、高松空襲のおはなしをしていただきました。戦争の語り部が高齢化のため少なくなっているなか、貴重なおはなしを聞くことができ、次の世代へ伝えていくことの大切さを強く感じました。

