



紫雲東支部 ニュース

2023年
11・12月号

3支部合同健康づくり学習会

「楽しく運動を続けるコツを教えます」

開催

10月23日、浜ノ町の高松市ヨット競技場会議室で健康づくり学習会「楽しく運動を続けるコツを教えます」を開催し、13名が参加しました。

高松平和病院理学療法士の菅原さん、古川さんから、楽しみながら運動習慣をつけていくための秘訣とフレイル予防の体操を紹介していただきました。また、昨年5月から、みなと支部で行っている地域の公園での早朝のラジオ体操活動の紹介もあり、楽しく運動に取り組めるたくさんのヒントを得ることができました。



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。



秋の しく企画

休暇村讃岐 五色台で

一緒にリフレッシュ！

日

11月24日（金）10：00～15：30

行

休暇村讃岐五色台
（坂出市大屋富町3042）

参加

2,000円（食事・入浴付）
※機関紙手配り協力者の方はご優待！

★休暇村までは送迎バスを運行します！
浜ノ町郵便局前10時出発、
亀岡公園、中野町公園経由で
五色台に行きます。

参加希望の方は11/16
（木）までに、下記の連絡先
へお申し込み下さい。



支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



募集中

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