



秋晴れの本当に良い季節となりました。組合員の皆様お元気でしょうか。

金木犀の香る中、ほとんどの地区で稲刈りを終え、4年ぶりに盛大に秋祭りが執り行われました。心も体も一息つき、一昨日にはかりん祭りに行かれた方もおいでではないでしょうか。

さて、「みんなの健康」一面にフレイル予防に取り組もう！の記事が載っています。最近ロコモやサルコペニア、フレイルと次々とカタカナ語が出てきますがなんとなく知っているという方も頑張って目を通していただけたらと思います。

11/7 フレイルサポーター養成講座を受けてきました。2時間の講習でしたがフレイル基本チェック、握力、ふくらはぎ周囲長、5回椅子立ち上がり時間、活舌等の測定をしました。取り敢えず私はまだ大丈夫でした。また、1日に必要な栄養の目安などの資料を頂きました。今までとれてると思っていたタンパク質が意外と足りてないのに気が付きました。とても分かりやすい資料です。何かの機会にお渡し出来たらと考えています。

最後に11/5の吉野公民館まつりについてですが、医療生協としてはコロナを挟んで2度目の参加です。健康チェック（尿検査、足趾力測定 etc.）と焼肉のたれの販売をします。報告は次号になります。お天気に恵まれ、一人でも多くの方々がお集まりくださいますように。

支部長真鍋 ☎75-3099 📠090-5913-2593

お知らせ

★健康づくり委員会より

ウォーキング：11月25日（土）9時半～12時 こんぴらさん紅葉コース
集合場所 あかね保育園駐車場

★ボランティア委員会より

- ①古切手回収 ユニセフ 使用済み切手回収します
- ②プルタブ回収 800kg で車イスに

★お正月花アレンジ講習会

12月19日（火）10時～12時 於吉野公民館 講師 花友さん

材料費の半分支部で負担します。参加費2000円程度

※出来るだけ増資にご協力をお願いします。

