

# 国分寺支部ニュース 1・2月号

4年ぶりの  
支部レクリエーション

## 竹屋敷に行ってきました！



11月10日、さぬき市にある竹屋敷にて、国分寺支部の秋のレクリエーション企画が開催され、21名が参加しました。コロナ禍になってからはしばらく開催できていなかったため、4年ぶりとなります。

当日は、高松平和病院緩和ケア病棟看護師の小笠原真由美さんから緩和ケア病棟の紹介、市の保健委員をしている前山佳久さんの指導でフレイル予防体操を行った後、懐石ランチと入浴などを楽しみ、交流を深めました。



使用済みの  
プルタブ

切手  
集めてます！

プルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。

フレイル  
測定会の  
お知らせ

25項目のチェックリストと4つの体力測定(握力、ふくらはぎ周囲、椅子立ち上がり時間、活舌)であなたのフレイル度をチェックします。

★日時 3月8日(金)13:30~15:00

★場所 国分寺社会  
福祉センター

参加をご希望の方は、  
下記連絡先まで



よろしく  
お願いします

支部活動へのご協力、お願いいたします！

また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先: 支部長(岡崎)090-8975-3365 / 組合員活動部(辻井)833-8115

