



# 紫雲西支部ニュース

## 2024年 3・4月号

健康づくり学習会 ご案内

### 健診結果の見方をお教えします

せっかく健康診断を受けても、結果をどう見たらいいのかわからない不安に思うことがありますよね。

今回は健診結果の見方や疑問にお答えします。個別相談も行います。ご希望の方は健診結果を持ってご参加ください。



日時：3月14日（木）13時30分～14時45分  
 場所：亀阜コミュニティーセンター 1階和室（椅子席）  
 講師：高松平和病院 健康づくり課 保健師・看護師  
 参加費無料。希望者は下記の尿チェックも無料体験できます。

**すこしおのすすめ** 医療生協では減塩生活を応援しています。支部の運営委員会では尿中の塩分測定ができるテープで、1日の塩分量を毎月測定をしています。いつも4gの方に尋ねると、「商品についているタレは使わない」「即席焼きそばは野菜をいっぱい入れて2回に分けて食べる」とのこと。これならできそうですね。塩分測定テープは組合員さん向け医療生協のオリジナルです。

### 春のちよこっとウォーク



次回のちよこっとウォークはお花見散歩です。

4月2日（火）10時～11時 栗林公園北門集合

今年は開花が少し早いそうです。満開の桜や花吹雪の中のお散歩もいいですね。アンズやツツジ、やぶ椿も楽しみながらゆっくり歩きます。どなたでもご参加ください。

★帽子と水筒をお忘れなく。



### 2024年度支部総会のお知らせ

下記の通り紫雲西支部支部総会を行います。

日時：5月16日（木）10時～12時

場所：中田さん宅（高松市宮脇町1丁目11-28）

詳細は支部ニュース5・6月号でお知らせします。



### 「みんなの健康」手配りさん募集中

ご近所10軒程度の組合員さん宅に「みんなの健康」を手配りしていただける方を募集しています。下記までご連絡ください。 **組合員活動部 ☎833-8115**