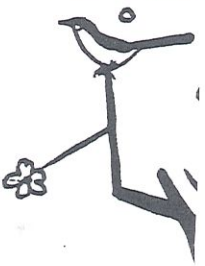


ふるたか

2024年3月第126号

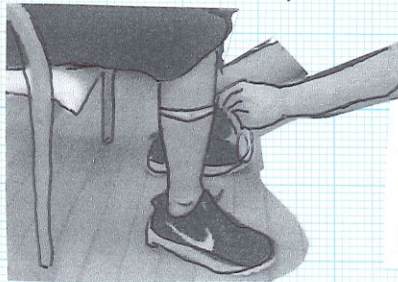
香川医療生協古高松支部運営委員会
連絡先 812-5331



フレイル測定しました

12月19日ミニ講座で香川医療生協 赤松看護師からフレイルについて学習し、自分がフレイルかどうか計測し対策を考えました。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。まずは自分の身体的フレイルのチェックをしました。4つの内の2つ ふくらはぎ周囲長と活舌を測りました。ウォーキングやスクワットが有効のようです。また、もっとおしゃべりしましょう。

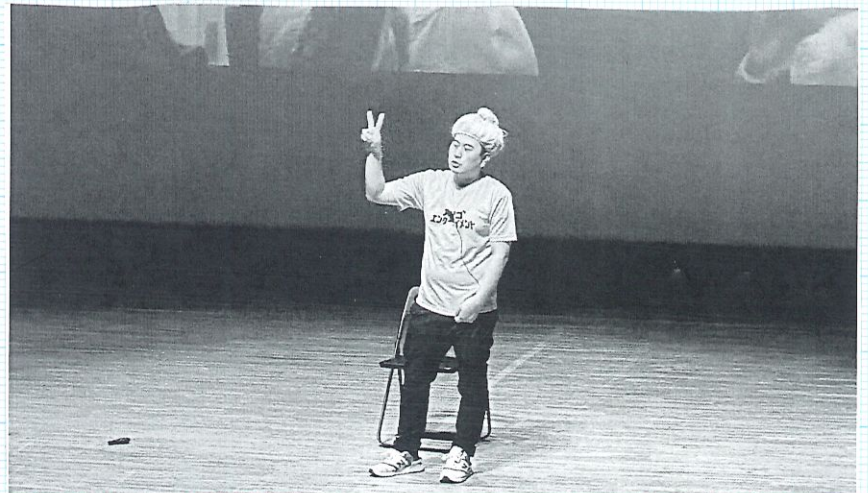


ふくらはぎ周囲長

男性	34cm未満	不良
女性	33cm未満	不良

協同病院 20周年記念行事に参加

1月13日穴吹学園ホールで20周年記念行事があり古高松支部からも18人参加されました。チラシを見てきた方もおられたし、予約した病院の送迎車で来られた方もおられました。太鼓の大迫力に圧倒、介護芸人の楽しい体操に笑いながら身体を動かしました。



お知らせ

映画会の変更・・・5月～第2→1火曜日 13:30～
次回は5月7日になります。



支部短信

- * 3/12 (火) 映画会「グース」 13:30～
1996年カナダの物語 親鳥を失った小鴨たちは世話をする少女を親と思うようになり・・・CG映像でないホンマモンの飛行を是非見届けて下さい。
- * 4/16 (火) ミニ講座

班会だより

- | | | |
|-------|-----|-----------|
| ほっこり | 12月 | ミニ講座 |
| | 1月 | 誕生会 |
| しゃぼん玉 | 12月 | クリスマス会 |
| | 1月 | 体操、食事会 |
| 月見草 | 12月 | 健康チェック |
| | 1月 | 四国村見学、食事会 |
| キネマ | 12月 | みんなで歌おう |
| | 1月 | 映画会 |
| みみずく | 12月 | 忘年会 |
| なないろ | 12月 | 健康チェック |



クリスマス会

12月12日今年も磯部さんのアコーディオンに乗せてクリスマスソングを歌ったり、景品付きのじゃんけんゲームをし、ちょっとだけ豪華なお菓子をいただきました。前週にクリスマスツリーをみんなで飾りつけ、キリストの復活のお話も拝聴しました。

