

田中支部ニュース 7月号 2024年

おしゃべりカフェでフレイル予防をしませんか？

～7月26日(金)はフレイルチェック！～

毎月第4金曜日に田中公民館で開いているおしゃべりカフェ。5月はちらし寿司、かきたま汁、蒸しパンと言うメニューでした。6月のメニューは韓国風冷やし素麺です。そして、7月のおしゃべりカフェのメニューはバンバンジーです。

今、医療生協ではフレイル予防に関して色々な情報を発信しようとしています。フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。例えば、ペットボトルの蓋が開けられないとか、何をするにも意欲が無くなるなどの状態です。そこで、7月のおしゃべりカフェでは会員以外の皆様にも、お越しいただいてフレイルチェックをしたいと考えています。医療生協からきていただいた専門家の方に教えていただいて実施します。チェックの後は各個人の状態を知って対策も学び、少しでも健康状態を維持できるようにいろいろな活動を取り入れる予定です。皆様、どうぞ気楽におこしく下さいませ。

お食事をご希望の方は11時に田中公民館までおいでください。お食事をされない方は12時においでください。



今年度支部総会が開かれました

5月13日月曜日11時から、公渕公園憩いの家で、支部総会が行われました。滞りなく議事が進み、最後は土居さんの踊りで終わりました。普段から鍛えた体幹で、中腰の難しい男踊りをもしっかりと踊り切り、やんやの喝采でした。次に、総会で決まったことをお知らせします。



運営委員会メンバー (敬称略)

支部長 古市レイコ 副支部長 中村久代 荻田昌子
会計 横山茂美 横山由紀子 監査 多田芳子 土居フジエ
委員 宮井都 石田美幸 若林芳江
理事 井川依志美

2024年度支部でやりたい事

○毎月 第4金曜日 おしゃべりカフェ開催(フレイル予防活動)○平和行進参加6月21日 (9時役場～高田駅) ○田中夏祭り参加(健康チェック)
○健康祭り参加(11月30日) ○その他 随時運営委員会で決めて行いま

す。

津田でウォーキング

5月11日土曜日は津田の松原へ行き、whoウォーキングに参加しました。田中支部は写真の4人が参加です。雲一つない晴天の下、42人が参加でした。しっかり歩くことでフレイル予防にも役立ちそうです。秋にもあるので皆様の参加をお待ちしています。

ちょっと一服 (シルバー川柳より)

●AIに 俺の余命を 聞いてみる ●じいちゃん俺の名呼んで犬撫でる ●早起きラジオ体操 立ちくらみ

