



笑顔あふれる 健康づくり

香川医療生活協同組合

# さぬき南支部ニュース 2024年7・8月号

## 「さぬき南支部総会」を開催しました。

5月18日（土）春日温泉で2024年度さぬき南支部総会を開催しました。総会では、2023年度の活動報告・収支報告、2024年度の活動計画等の意見交流が行われました。（支部長：佐々木和則）



### 2024年度さぬき南支部のやりたいこと

- ・ みんなと楽しく交流ができる「通いの場」を立ち上げ、フレイル測定会や「コグニサイズ+季節行事+お喋り会」を組み合わせた活動を企画し取り組む
- ・ 組合員健診（認知症予防検診、骨密度測定、動脈硬化測定）や「がん予防月間（1~3月）」に大腸がんチェックをすすめる
- ・ 組合員や地域の「困りごと」を「支えあいシート(裏面参照)」を活用し事業所と連携し暮らしを支える



総会の後は、楽しく体を動かしながら脳を刺激するコグニサイズやビンゴゲームを行うなど、笑顔と笑いが起こる楽しい支部総会となりました。

当日、フレイル予防に役立つ10食品群のうち6食品群を摂取できる弁当を提供

### 「年を取ったら粗食でいい」は大間違い

毎日食べたい10食品群、1群で1点を毎日7点以上を目指しましょう！



## 5/11(土)春のウォーキング「in津田の松原」実施

天気も良く、絶好のウォーキング日和に恵まれました。（参加者：組合員 42名、職員 4名）

みき診療所のリハビリ職員からウォーキングポールの使い方の指導を受け、爽やかな風と松林の中、気持ち良く歩くことが出来ました。

良い天気・素晴らしい景色  
心のビタミンたっぷり

