



# 香川医療生協 善通寺支部ニュース 9・10月号

## 2024「健康チャレンジ」でフレイル予防！



健康寿命を延ばそう！

### 2024 健康チャレンジ

医療福祉生協の気持にできる健康づくり

参加費 無料！

健康寿命を延ばそう！  
2025年1月20日  
とどろき期間  
9/20～12/20の  
60日間

香川医療生協福徳組  
TEL 087-833-8115 FAX 087-833-7331

### チャレンジ12コース

健康寿命を延ばそう！フレイル予防にできる健康づくり

- 1 コツコツ 歩くが生活
- 2 健康診断 受診は1年1回
- 3 歯のケアを怠らぬ
- 4 フラワーウォーキング
- 5 栄養バランス
- 6 フラワー 自分ケア
- 7 歯磨きのコツ
- 8 歯のケアを怠らぬ
- 9 歯磨きのコツ
- 10 歯磨きのコツ
- 11 歯磨きのコツ
- 12 歯磨きのコツ

目標：わたしは〇コース  
にチャレンジします

今年も気軽にできる健康づくり・健康チャレンジで、生活習慣を変えるきっかけに！

参加者全員に歯ブラシ差し上げます。また60日達成者の中から抽選で豪華商品が当たります。



### ☆お知らせ☆

- 9/17 (火) 13:00～15:30 キックオフ集会・バイオリン演奏会 **るるぶにて**
- 9/24 (火) 13:00～15:00 折紙サークル **るるぶにて**
- 10/15 (火) 14:00～15:30 フレイルサポーター養成講座 **るるぶにて**
- 10/22 (火) 13:30～15:00 フレイルサポーター養成講座 **るるぶにて**



出典：「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」公益財団法人健康・体づくり事業財団

### 使用済みの ブルタブ 切手 集めています！

ブルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。



## 支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



募集中

支部の活動のお手伝いをしていただける運営委員、また、ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方(5～10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、善通寺診療所か鹿るるぶで行っていますので、お気軽にご参加下さい。運営委員会の詳しい日時、手配りボランティアに関するお問い合わせは、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(村上) 090-9458-5471 / 組合員活動部(大林) 090-6285-8105