



# 紫雲支部ニュース

## 2024年 11・12月号

### 秋のレクレーションのご案内



今年も「みんなの健康」手配りさんの慰労を兼ねた交流会を行います。紅葉やすばらしい景色と温泉・食事を楽しみましょう。

日時:11月25日(月)10時~15時30分

場所:休暇村 讃岐五色台

参加費:2000円(手配りさんはご優待(無料)です)

○送迎マイクロバス...亀岡公園(八幡通り)10時集合

○申し込みは下記事務局へ。締め切りは11月16日(土)

支部事務局 藤井幸代 ☎ 090-4972-2289

組合員活動部(大山) ☎833-8115



### 健康寿命を伸ばそう！フレイル測定会 にご参加を！

日時:12月19日(木)10時~12時

場所:医療生協研修室(ぽっぽ藤塚)

(藤塚町1-17-1)

内容:学習「フレイルと予防について」

握力・ふくらはぎ周囲長・活舌などの測定

参加費:無料 動きやすい服装でご参加ください。

詳しくはこちらまで 組合員活動部(大山) ☎833-8115



### 健康づくり学習会「救急蘇生とAEDの使い方」

9月25日に9人の参加で開催しました。高松平和病院・伊藤医師の説明を受けた後、2組に分かれて体験をしました。

胸骨圧迫(心臓マッサージ)は胸骨が5センチ沈むくらいの強い力が必要でした。AEDは機械の指示通りにすればOKです。

時々復習すると安心ですね。



胸骨圧迫を実演中

### 9月のちょこっとウォーク

#### 「御殿・水道資料館までサイクリング」



9月24日4人で参加しました。TSUTAYAからゆっくり走って15分香東川に沿って走ると風が爽やか。資料館のレトロな建物と展示物は見ごたえがありました。

次回は12月12日(木)10時 玉藻公園西門前集合  
ガイドさんの案内で玉藻公園を再発見します。

**おわび** 健康づくり学習会「健診結果の見方」は1月に開催することになりました。次回ニュースでお知らせします。