

### 「華の会」歌声カフェ

9月25日(水)

20人参加

♪四つ葉のクローバーさんの演奏で  
会場いっぱいに歌声ひびく♪

歌集を手につぎつぎと歌いました  
みなさんも一緒に歌いませんか

次回「華の会」食卓会 (材料持ち寄りカレーライスを作って)  
11月20日(水) 12時～ 土居町1丁目自治会館



### 香川医療生協強化月間 キックオフ集会

9月17日(火) キックオフ集会がるるぶで開かれました。  
各支部の報告で、丸亀北支は、平和運動の取り組みについて、近石運営委員が報告をしました。  
「原爆と人間」写真展、お城前での署名行動、スタンディング、など、支部が加盟している丸亀原水協とともに核兵器禁止、戦争反対運動の取り組みなどを写真映像にまとめて報告しました。  
後に、日本被団協にノーベル平和賞受賞がきまり、私たち草の根の運動に、大きな励みとなりました。



#### 11月の予定

19日(火)	るるぶ四つ葉のクローバー演奏会	13:30～
20日(水)	北支部「華の会」食卓会自治会館	12:00～
23日(土)	ブロックウォーキング「香色山」	9:30～
26日(火)	りんどう「折り紙」るるぶ	13:30～

\*2025年『新年会』を計画中です

2月上旬『温泉と演劇公演』次回のニュースで!

知っていますか

### フレイル

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけど、なんとなく体調がすぐれない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう…など  
年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクがたかまります。

#### フレイルチェックしてみよう

- 6ヶ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
- 買い物で2g程度の物を運ぶのが困難 筋力低下
- 疲れやすくなった
- 横断歩道で青信号の間に渡り切れない 歩行速度
- 外出する機会が減った 身体活動

3つ以上当てはまるとフレイル

1~2つ当てはまるとフレイル予備軍も可能性あり

- フレイル予防・改善に努力しましょう
- 班会で、定期的にチェックしましょう

