

場所:屋島南嶺コース

集合場所:屋島山上バス停周辺

参加費:無料

※専門家より正しい歩き方を学んだあと、みんなでウォーキングします。

※バス利用の方は帰りが13時18分となりますので、ご弁当を持参願います。

第3回ゆっくい学ぼう健康教室のお知らせ

日時:11月19日(火)午前11時~12時

場所:ふれあい会議室(高松東組合員センター)

内容:「大腸がんについて」

講師:豊岡医師 高松平和病院

資料代:100円

参加申し込み先:東部組合員センター

812-5331

健康チャレンジってますか!?

9月20日から12月20日までの3か月間、自ら決めたテーマを実行して「健康になろう」という運動です。チャレンジ中の人は頑張っ！やってない人も何か、からだにイイことしましょう。

■健康チャレンジ中休みしている人いませんか?私も老化で班の健康チェックでも血圧高いよと言われ、人間ドックでも再精密検査指示されました。朝と夜の血圧測定継続しています。1年2年と継続していきましょう。

(玉越範子)

■健康チャレンジ⑦⑧⑨。朝洗顔で目を覚まし、きっちり歯磨き!大きな口であいうべ体操!鏡に向かってにっこりスマイルで顔のシェイプアップします。(湊真知子)

■私の健康づくり。起床前、あいうべ体操(お口の運動)30回。血圧測定。朝ウォーキング5,000歩。就寝前、あいうべ体操(30回)、血圧測定。以上です。(石井琢男)

■私、何もやってません。健康チャレンジを今年こそ、と思っていましたが気づけば10月も下旬に。1日の歩行は数十歩?妻はというと、朝食を作る私のかたわらでラジオ体操と入念なストレッチ、午後はカーブスに通っています。その姿を見て、なぜか私は落ち込むのです。(野口卓)

高松協同病院健康祭りに700人!



10月20日の日曜日に高松協同病院で数年ぶりに健康祭りが開催

されました。久しぶりの開催で、皆さん参加していただけるだろうかと主催者は不安でしたが、大盛り上がりでした。おじさんバンドの「TKB44」が良かった、とか。

WHO世界健康ウォーキングに参加しよう

日時:11月9日(土)午前10時~11時45分



(写真は前回のもの。)

(雨天時は11月10日(日)に延期)



(左)高知の花。欄の一種。10年ぶりに咲きました。