



謹賀新年

あけましておめでとうございます。

この文章を書いている頃、やっと五色台の紅葉がきれいな時期となりました。

11月に県総合運動公園でのウォーキングを開催しましたが、外で体を動かすことに満足できました。

この地域では他にも、亀水町にバラ園もあります。自然が豊かなこの地域を存分に生かしながら、新年も活動できたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

香川医療生協 勝賀下笠居支部

## フレイル測定会 コープ香西で行いました！

12月14日(土)

あなたの「活力」どのくらい？



質問リストで  
普段の生活を  
確認！

椅子立ち上がり



「カ」  
「タ」



何回言える？

握力も！



身体的・心理的・社会的な面からチェック！

参加された方には、講師：赤松看護師から一人ひとりのアドバイスをお送りしています！

～また1年後もご参加ください～