

新年あけましておめでとうございます！ みなさまにとって素晴らしい年になりますように！



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

去年は5年ぶりに高松協同病院健康まつりを開催することができ、多くの地域のみなさんが参加していただきました。また、コロナ禍でできなかったバスツアーもほとんど支部で開催でき、新たな仲間やつながりを広げることができました。今年も、地域のみなさんにたくさん参加いただけるような楽しく、元気がでる活動を広げていきたいと思ひます。ひきつづき、香川医療生協高松東ブロックへのご協力をよろしくお願いいたします。

高松東ブロックフレイルサポーター養成講座開催！

11月15日(金)フレイルサポーター養成講座が行われ、20名が参加しました。フレイルとは寝たきりになる前の虚弱な状態のことです。フレイルサポーターはフレイルについて知り、地域住民のフレイルチェックを行い、フレイルに対する意識の向上やフレイルの早期発見、フレイル予防の手助けなどを行います。昨年から



はじまった取り組みで、今年は2年目となります。フレイルチェックは基本チェック、握力測定、ふくらはぎ周囲長、5回椅子立ち上がり時間、活舌測定を行います。みなさん去年に比べて良くなった！など楽しみながら、フレイルについて学びました。今後は地域の組合員さんにフレイルチェックの輪をひろげてゆきます。

プルタブ・使用済み切手の回収にご協力ください！！

プルタブは800kgで車いす1台になります。使用済み切手はユニセフ募金になります。大きな目標もみんなで取り組みれば少しずつゴールが見えてきます。引き続きプルタブ、使用済み切手の回収にご協力をお願いいたします。



お知らせ

屋島へんろ道ハイキング(健康づくり委員会主催)

次回開催(毎月第4水)1月22日(水)・2月26日(水)

集合場所:大宮八幡宮

8:45 集合・出発(準備運動後出発)

*多数のご参加をお待ちしています。

*雨天の場合は中止します。

