



紫雲支部ニュース 2025年 1・2月号

新年おめでとうございます。今年も一緒に、
楽しく健康づくりをすすめましょう！

健康づくり学習会ご案内 **健康診断結果の見方**

健康診断結果に「どうすればいいの?」と不安に思うことがありますよね。昨年に引き続いて健診結果の見方や疑問にお答えします。

個別相談も行います。ご希望の方は健診結果を持ってご参加ください。

日時: 1月28日(火) 10時~11時45分

場所: 亀阜コミュニティセンター 2階小会議室

講師: 高松平和病院 健康づくり課 保健師・看護師

参加費無料 希望者は下記の塩分チェック無料体験できます。



「すこしお」のすすめ 医療生協では減塩生活をすすめています。尿中の塩分測定テープを使うと、1日の塩分摂取量を推定できます。塩分測定テープは医療生協のオリジナルなのでここでしか体験できません。

五色台に行ってきました

11月25日、今年も「みんなの健康」手配りさんの慰労を兼ねた秋のレクに18人(紫雲支部13人・みなと支部5人)で行きました。紅葉はあと一步でしたが、晴天に恵まれ瀬戸大橋の眺めは最高でした。

ラジオ体操第1・2で体をほぐした後、お散歩・入浴・おしゃべり・お買い物と自由時間を楽しんだ後はおいしい昼食でおなかいっぱい。食後は「すこしお」講座。すこしおクイズ、すこしおの工夫などを学びました。最後に懐かしい歌を元気に歌いました。皆さんと交流してとっても楽しいひとときでした。



12月のちょこっとウォーク玉藻公園

12日(木)に10人が参加しました。ボランティアガイドさんの説明に玉藻公園のすばらしさを実感しました。披雲閣の中庭のみみじがと

てもきれいでした。

次回は3月、玉藻公園パート2です。

