



山田支部ニュース



あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。



新たな年を迎え、どのような目標を立てたでしょうか。希望にあふれる平和で穏やかな一年であってほしいと願います。

山田支部は四課題（新加入・増資・担い手づくり・班づくり）達成に向けて年度末までに目標を立てました。現在活動中の班は3つ、あと1班増やすことが目標です。運営委員は5名、「みんなの健康」の手配りさんは25名です。住み慣れたこの地域で自分らしく健康に過ごしていくために、医療生協の活動を一緒にしていただける方を募集中です。皆様のご協力よろしくお願ひします。

コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎の感染が増えています。マスク姿は減っていますが、人込みではマスクを着用、帰宅後は手洗い、うがいを続けて、感染予防を心がけてください。

乾燥しがちな冬場には、水分補給も忘れずに！冬の脱水予防です。

12月の運営委員会では



高松平和病院健康づくり課から保健師をお招きして、自分の健康診断の結果を持ち寄り、各々の改善指導を受けました。

皆に共通することとしては、腹八分目、野菜たっぷり、たんぱく質、食物繊維の多い食品を積極的に摂る、しっかり体を動かし、しっかり眠るなど資料を使って教えていただきました。



健康チャレンジは切1/20です。頑張ったチャレンジシートの提出をよろしくお願ひします。

南組合員センターは一もに一：087-888-7172
携帯（担当者小池）080-9690-2100

