

### 2025年度 丸亀南支部総会

★日時…4月21日(月) 10:00～

★会場…丸亀・コープ鹿るるぶ

医療生協・診療所・地域の活動の、  
24年度振り返りと25年度の方針提案を行います。  
組合員のみなさまのご参加をお待ちしております。

(丸亀市川西町北1357-4)

### 2月18日(火) フレイル予防フォロー講座(セラピスト編) 開催しました

善通寺診療所・通所リハ・中村セラピストのお話を、鹿るるぶで行いました。  
動くのが億劫で筋力も衰えて…を防ぐ運動を、一緒に体験しました。

- ★立ち座りは前屈みで！  
動きやすくなり、後ろへ転ぶのも防ぐ！
- ★バランスも大事です！  
机や椅子を持ちながら片足立ち…
- ★同時に動いて頭も体も鍛える！  
暗算しながら足上げなど…
- ★ゆっくりでも動きましょう！続けましょう！



### 丸亀 鹿るるぶ ご案内

3月18日(火) 13:30～ 四つ葉のクローバー演奏会・るるぶカフェ

3月25日(火) 13:30～ 居場所りんどろ～折紙サークル

4月15日(火) 13:30～ すこしお減塩試食会(高松協同病院・栄養士)

### 中西讃ブロックウォーキング 土器川河川敷を一緒に歩こう！ 5月予定！

使用済みの  
**プルタブ**  
切手



84 集めてます！

プルタブは車イスに  
交換されます。  
切手はユニセフ  
国際協力活動への  
寄付になります。

### 支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



支部の活動のお手伝いをしていただける運営委員、  
ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙  
「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方  
(5～10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月実施中。お気軽にご参加下さい。  
【会場… 丸亀鹿るるぶ】

運営委員会の詳しい日時、手配りボランティアに関する  
お問い合わせは、下記連絡先まで。



よろしく  
お願いです

### 連絡先

支部活動へのご協力、お願いいたします！  
カラダや暮らしのお困りごとのご相談もお受けいたします。

支部長(堀) : 090 - 5147 - 0091

組合員活動部 : 087 - 833 - 8115

