



笑顔あふれる 健康づくり

香川医療生活協同組合

さぬき南支部ニュース 2025年3・4月号

## 筋肉の付く食べ物や骨粗鬆症等 栄養教室のご案内

次回の「通いの場」は、栄養から認知症予防の最前線の話も交えたフレイル予防教室を次のとおり開催します。

- ・実施日時：2025年 4月 9日(水) 午後1時30分～2時30分
- ・会場：さぬき市長尾公民館 講座室2+講座室3
- ・定員：30名程度（参加費は無料）
- ・講師：岡野幸代 協同病院 管理栄養士

(問い合わせ先) 古市 090-8691-3163



### 2/19 転倒・骨折予防教室を開催しました！

「フレイル予防教室」も今回で3回目となりました。  
10月に実施したフレイルチェック測定会、その結果、口腔機能や運動機能の低下が見られることから、12月に「オーラルフレイル予防」、今回は「転倒・骨折予防」をテーマに開催しました。参加者からは次のようか感想が寄せられました。

- \* とても役に立つお話しでした。参加して良かったです。
- \* 楽しく・笑いあり・ためになる話 ありがとうございます。今日からさっそく実行させていただきます。毎日楽しく生活を心がけます。
- \* 加齢とともに運動して、元気な身体を保つように何事も楽しんで行いたい。
- \* 具体的な例の中（日常生活）でのお話で、分かりやすく楽しく聞けました。また大隅先生のお話が聞きたいと思います。
- \* 運動に関する内容で開催して欲しい。

### 【行事案内】

参加しませんか？

3月19日(水)10時～13時 mikiカフェ&バザー（みき診療所組合員ホール）

4月12日(土)10時～ 餅つき大会（みき診療所駐車場）餅販売無くなり次第終了

5月10日(土)10時～12時 春ウォーキング（公淵森林公園）

5月24日(土)10時～12時 さぬき南支部総会（春日温泉）

(問い合わせ先) 組合員活動部（岸本） 090-6286-7174

さぬき南支部長（佐々木） 090-1574-3250