

弥生・3月という言葉を聞くと何となく春を感じ、

TEL 75-2943

明るい気持ちになります。組合員の皆様お変わりございませんか。ニュースを書いています

私も高齢ですので毎日毎日身体の変化と共に老いを感じております。

今年の冬は格別の寒さで家の中にこもってしまう日が多かったのは私だけでしょうか？

梅の花も咲き、やがて桜花らんまんの好季節がやってきます。明るい未来に

希望を持って前進して行きましょう。



## 今年度の行事予定

1月	新聞(新年号の発行)	7月	焼肉の夕れ作り(第1回)
2月	健康チェック(体操)	8月	原爆写真展 焼肉の夕れ作り(第2回)
3月	ごきぶり団子づくり 新聞発行	9月	キックオフ
4月	総会 花見	10月	
5月		11月	金刀比羅宮ウォーキング
6月		12月	寄せ植え

## フレイル予防(健康チェック)

去る2月18日丸亀るるぶにおいてフレイル予防の講習会が開催されました。

講師の指導により体を動かすことを基本にしていろいろな体操を行いました。

1. 椅子からの立ち座りで、脚の筋肉を強くする
2. かかと上げ運動
3. 片足立ち運動
4. 脚広げ運動
5. 椅子にかけて足上げ、膝伸ばし運動
6. ステップ(足踏み)運動

等々1時間余り楽しい時間を過ごしました。

