



笑顔あふれる 健康づくり

香川医療生活協同組合

2025年5月6月号



山田支部ニュース

美しい桜の季節も過ぎ、初夏に向かっていきます。お花見できましたか？歩きながら、車窓から、春を感じることができました。今からは芝桜、ネモフィラ、バラと色とりどりの花が私たちを癒してくれます。もう少し春を楽しみたいものです。

運営委員と一緒にして下さる方、募集中！



山田支部では、6名の運営委員が支部を運営しています。(おいしいおやつと支部長が入れてくれる美味しいコーヒー付き)会計監査も無事終わり、わからないことは担当の方に教わりながら、前回お知らせした5月15日の支部総会に向けて準備を進めています。一緒に活動していただける方を探しています。ぜひ役員までお声かけ下さい。

班会四方山話



座ることの多い生活で足の不調なら、「貧乏ゆすり」がいらしいよ。太ももを刺激して、血の巡りが良くなっていいみたい。

これから紫外線多くてシミが増えそう。

なら、抗酸化食品を意識して食べたらいいそうだよ。ほうれん草、春菊、かぼちゃ、りんご、いちご、鶏むね肉、みかん、アーモンドetc.



好物ばかりやん！でも適量やネ

こんな楽しいおしゃべりグループ。3人寄れば、班会ができます。笑顔と知恵袋、みんなにも紹介してくださいネ。
学習したい時は、医療や介護の専門家を講師で呼べますよ。

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