

医療生協牟礼支部総会 のご案内

粗品進呈

下記の通り総会を開きますのでご参加をお願いします。

とき：2025年5月16日（金）
午前10時から11時30分ごろ
まで

会場：牟礼コミセン ホール

（大町の牟礼総合センター内）

対象：牟礼町在住の組合員ならどなたでも

内容：2024年度の活動の振り返りと2025年度の方針などの決定など。

☆彡 簡単な脳トレ体操します。

■参加申込・・・5月10日（土）までに
野口卓（090-9557-7429）もしくは運営委員
（玉腰・細川・湊）まで。

WHO健康ウォークに参加しました

4月5日

（土）屋島山
上を歩きました。写真は牟
礼支部の参加
者です。



全体で50名が参加しました。サクラは満開でした。



至福のひととき

組合員さんの声

先だって2024年度の健康チャレンジのまとめに「MCI」と書かれているのを読みました。見馴れぬ字だったので興味本位で読みますと、MCIとは、軽度の認知障害で、認知症そのものではなく、認知症と健常者の中間のような状態と書いてある。今後認知症に進行しないように、特に糖尿病、高血圧、脂質異常等の「生活習慣病管理の改善」をしなければならない、とある。だとすれば糖尿病を患っている私はすでにMCIにどっぷりつかっていることになる。ですが、いたって陽気な私は少々数値が悪くても、気にせず落ち込まず、行きたい所に行くことにしています。ほぼ毎日5,000歩歩いているが、7,000歩に伸ばすつもりです。忘れることは日常茶飯事です、3B体操と柔軟体操を週1回ずつは忘れない。体操が終わるとお茶とお菓子と楽しい話で盛り上がり、「至福のひととき」となります。私は一人暮らしですが、体操に来ている友人たちもご主人を亡くした人が大半なので、雑談のなかに淋しさ、いとおしさを感じるときがあります。猫の額ほどの菜園と格闘し、悪い足ともそこそこに折り合いをつけ、日々平穏に過ごせたら、と思っ

すが、あと半年で「卒寿」を迎える。（牟礼町牟礼 上野富美子 87歳）

もうすぐ88歳 組合員さんの声

もうすぐ88歳。17年前に主人を送り、孫たちの世話も終わって、自由な身となりました。医療生協に加入させて頂き、いろいろな集いに参加して楽しい日々を送っています。これからも自分で動ける限り、たくさんの集いに参加したいと思っています。（牟礼町牟礼 陶山美智子 88歳）



絵手紙 牟礼町原 野口悦子

■「手配りさん」募集中！

2カ月ごとに発行される医療生協のニュースの手配りさんになれば交流会（ランチ会）に参加できます。一人3部以上配ってくれる人。運営委員まで。

