



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5・6月号

支部総会と認知症講話のご案内

2025年度 さぬき南支部総会 を次のとおり開催します。

多数のご参加をお願いします。

・実施日時：5月24日(土) 午前10時～11時40分

・会場：春日温泉 会議室



※参加費は、無料(弁当あり)です。

※参加される方は、5月19日(月)までに下記へお申し込み、または各班長さんへご連絡ください。

支部長 佐々木 和則 090-1574-3250

プログラム

10時～
支部総会

・2024年度活動報告、2025年度活動計画・意見交流
・2025年度支部運営員及び総代会代議員選出

10時40分～
学習交流会

**認知症とともに
安心して生きるために！**

(誰もに関わること・誰もが関わること)

講師：生協みき診療所 田中所長



お知らせ

【組合員健診】

・骨密度・動脈硬化測定(4月～6月：火・金・木、午前予約) 価格1,500円
(問い合わせ先) 生協みき診療所 087-891-0303

【行事案内】

- ・5月10日(土)10時～12時 春ウォーキング(公測森林公園)
- ・5月14日(水)10時～13時 mikiカフェ&バザー(みき診療所組合員ホール)
- ・5月30日(金) 9時～ 国民平和行進(さぬき市役所～津田駅～大川オアシス)
- ・6月5日(木)13時30分～14時50分 身体機能測定会(長尾公民館)
- ・6月26日(木)13時～16時 通常総代会(レグザム小ホール)
- ・8月21日(木)13時30分～14時50分 運動教室(長尾公民館)

(問い合わせ先) さぬき南支部長(佐々木) 090-1574-3250

組合員活動部(岸本) 090-6286-7174

裏面のフレイル予防教室「身体機能測定会」のご案内をご覧ください

「通いの場」フレイル予防教室

参加しませんか？

身体機能測定会のご案内

「転ばない体づくり」のために

「骨密度測定と体力チェック」自分の体の状態を知ろう！

次回のフレイル予防教室は、次のとおり開催します。

- ・実施日時： 6月 5日(木) 午後1時30分～2時50分
- ・会 場： さぬき市 長尾公民館 講座室2+講座室3
- ・定 員： 25名程度 (要予約、参加費は無料)

(申し込み先) 古市 090-8691-3163

転ばないためには、体のバランスや筋力が大切です

測定会では、踵骨超音波測定と、次の5項目の体力チェックを行います。

①TUG（動的バランス）、②5回椅子立ち上がり（下肢筋力）、③片足立ち（静的バランス）、④握力（上肢筋力）、⑤ファンクショナルリーチテスト（柔軟性）
今の体の状態を知って、転ばない体づくりを始めましょう。

生協みき診療所で ビタミンD健診できます

ビタミンDが不足すると骨折や転倒リスクが高まります。血液検査で簡単に調べれます。

身体機能測定会へのお申し込み時に、ご希望される方はお申し出ください。

運動教室のご案内

6月に実施した体力チェックの結果をもとに、今のご自分の体力にあった運動方法を紹介します。

- ・日時：8月21日（木） 13時30分～14時50分
- ・講師：大隅理学療法士（元さぬき市民病院リハビリテーション技術科長）

4／9「筋肉の付く食べ物や骨粗鬆症予防」 栄養教室を開催しました！

参加者からは、次のような感想が寄せられました。



*資料がとてもわかりやすく、とても良く活用できる
と思いました

*毎回の食事が片寄っている事がわかった

*ビタミン欠乏症は、認知機能低下のお話にびっくり、
勉強になりました

*今日の講座は具体的にとても分かりやすかったので、
日々の生活に取り入れたいです

