



香川医療生協

平井支部だより

《元気に楽しく》

〈2025年5・6月号〉

求めています

新しい班を作り活動したい方

「みんなの健康」新聞を手配りして下さる方

担い手を探しています

近くの運営委員さん
にお声かけ下さい

外出も家事も増える季節となりました

体調管理はされていますか

まずは食事から体元気に過ごしましょう

食品群別 食べ方のヒント
これならできるかも、という食品群から増やしてみましょう。

 さかな 干物や加工品、 いか、えび、かにも	 あぶら 炒め物、パンにバター、 ドレッシングなど	 にく ウインナー、ベーコン などの加工品も	 牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	 やさい 緑黄色野菜を たっぷり
 海藻 のりやひじきなど 乾物も	 いも ふかしておやつの 代わりに	 たまご 炒り卵などで 少量も	 大豆製品 豆腐や油揚げなども	 くだもの 朝食やデザートに ドライフルーツも

65歳以上にお勧めの
健康献立のポイント



0000-108 (出典：御調保健福祉センター)

内容	毎月	時間	場所	費用
編み物	第2木曜日	13:00~15:00	池戸商工センター	無料
手作り小物	第3木曜日	9:00~11:30	池戸商工センター	200円
スマイル カノン	第1金曜日	10:00~11:00 (健康チェック他)	組合員ホール	無料