

山田支部ニュース



田植えを終えた田んぼにはすこし成長した早苗が揺れています。
平和な光景に心が和みます。



山田支部総会を行いました。

5月15日(木)山田支部総会が行われました。学習会では理学療法士の方を招き、内臓脂肪について説明してもらい、食生活、日々の運動を学びました。支部の一年を振り返ると、達成できたこととできなかったこととの差が大きく、今年度は班づくり、仲間増やし、担い手(運営委員、手配り)づくり、外部への協力などを目標に楽しく活動したいと思います。
ご協力よろしくお願いします。



健康づくり委員会よりお知らせ



「すこしおチャレンジ」を実施しています。

日常生活で知らずに摂りすぎた塩分は、健康を害してしまいます。自分の塩分摂取量を知ることで、塩分を控えめにする習慣をつけて、健康な体を維持したいものです。希望される方は運営委員か南組合員センターは一もに一(連絡先はニュースの右下)まで。

班会こぼれ話は、新しい班が生まれたお知らせです。

今月よりお習字班が活動を始めました。スタートは5名。おしゃべり好きな5人が上達を信じて集中する姿、貴重ですね。お茶会でもおしゃべりでも3人寄れば班会です。楽しい班、作ってみませんか？



今から始める熱中症対策

昨年高松市で、熱中症で救急搬送された方は427人もいました。今から暑さに慣れる体作り、十分な水分の摂取、エアコンを適切に利用などで予防してください。

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