

一宮支部ニュース

香川医療生協一宮支部

2025 年 9・10 月号

鹿角町 三名町 一宮町 寺井町

今年の夏も毎日暑い日が続きましたが、皆さん体調はいかがでしょう。

今頃になって夏バテしていませんか

夏バテ予防に効果的な食べ物

✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】

豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / コマ など



✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】

にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょう など



✓ 免疫力を高める【ビタミンC】

トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など



✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも / 納豆 / オクラ
なめこ など



✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】

わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など

良い睡眠と適度な運動

心身の充実を目標として・・・



今年も「健康チャレンジ」有ります！

お一人ずつシートをお渡ししています～

支部長までご連絡ください TEL 090-1173-9219

第 19 回健康セミナーのご案内

資料を用意しますので参加連絡をお願いします。



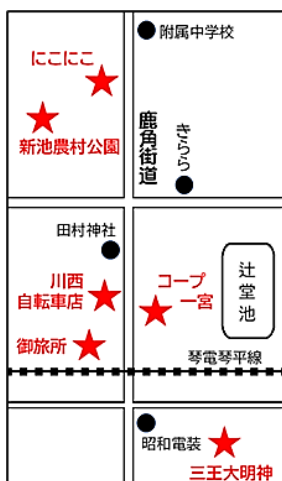
学習会『薬と食べ物の飲み合わせ、 病気で控えるべき食べ物』

日 時 2025 年 10 月 2 日(木) 10 時より

場 所 コープ一宮 2 階 大会議室

講 師 栗林公園前薬局 薬局長 川村敦子 管理薬剤師

★ コープ一宮での健康チェック (第 2 月曜日 10 時半から) 自由参加です ★



サークル・居場所

参加ご希望の方は事前にお電話を
TEL 090-1173-9219 (支部長: 川西)

サークル・行事名	場所	日程	時間	内容
すずらん	田村神社御旅所	毎日(日曜以外)	朝6時半～8時	ラジオ体操
それいゆ	コープ一宮・2階	第1・2・4火曜	朝10時～12時	合唱
にこにこ	鹿角町・森さん宅	毎週木曜	昼1時～4時	体操・卓球
コスモス・あやめ	ショップカワニシ	(不定期)	(不定期)	おしゃべりカフェ
大所ひまわり1	三王大明神 (大所西集会所)	毎月初め頃	朝8時～11時	体操・ウォーキング (田村神社～辻堂池)
大所ひまわり2		毎月初め頃	(毎回変更)	体操・大窪寺参拝
まちかど 健康チェック	新池農村公園	毎月初め頃	朝8時～11時	健康チェック・ ラジオ体操・バタンク
	コープ一宮・店内	毎月第2月曜	朝10時半～12時	健康チェック