

# 善通寺支部だより 2019年1.2月号

## 本年もよろしくお願ひ致します！

私たちの目標は、健康寿命をめざして、よく食べ  
良く学び(交流も)・運動して楽しく元気な身体を  
つくることです。

ウォーキングや\*善診カフェなどにも参加して、  
いつまでも元気に過ごせる身体づくりをしましょう！

\*毎月第4火曜日 13:30～ 8月12月はお休みです。

(介護予防:栄養・運動・社会参加が大切です。)



## 転びやすいかどうかチェック！

月に1度、善通寺診療所待合で足指力測定  
2階の組合員談話室で折り紙を行っています。  
テレビで紹介された足指力測定に…「最近つ  
まづきやすくて…」「何回か転んだことも…」  
「えっ筋力が落ちてる!」「良かった、まだ  
大丈夫や!」と測定結果に驚いたり安心した  
り…。

### 折り紙 (脳いきいき：認知症予防に)

「これどうやって折るの?」と毎回、わいわ  
いがやがやと先生の作品と折り方を見なが  
ら…行っています。簡単なものでも、帰っ  
てやってみると…「あれ?次どうするんだっ  
け?」とつまづくこともしばしば…。でもつ  
まづく方が脳が困惑して、活性化している  
とか…。皆さんも気軽にご参加ください!

\*「みんなの健康」を2ヶ月に1回(5~10部) 配っていただける方募集しています。

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか! 連絡先: 出平 (0877-62-4501)

