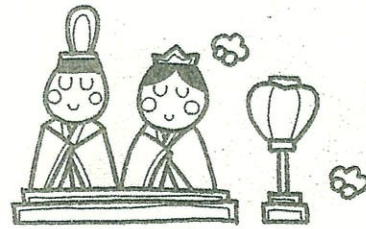


小手指支部総会のお知らせ



支部のテーマ

広げよう つなごう 健康づくりの輪

3月27日 (月)

9:30~12:00

小手指公民館分館 和室1号

9:30~ 健康寿命講座 フレイルって何?

10:00~ 総会・健康チェック

◇ フレイル予防で健康寿命をのばそう

健康寿命という言葉が最近よく耳にしますが、いつまでも健康でいられるためには努力も必要です。フレイルって何? 最期まで自分らしく生きられるためにはどうすればいいの? そんな声に応え、参考になるミニ講座を行います。

◇ 健康チェック

医療生協の大事な活動に「自分の健康は自分で管理」という項目があります。特に、現代病といわれる腎臓疾患や糖尿病などは、比較的簡単に自分でもチェックすることができます。やり方を忘れないためにも、年に1度この機会に実施してみませんか。



今年度の活動をいり返り、来年度に向けての新しい方向と活動内容を話し合う大事な節目が総会です。皆さんの新鮮なご意見や楽しいアイデアで支部の活動が一層盛り上がりいたしますようご協力のほどよろしくお願ひ致します。

これまでの規約では、支部総会に出席する対象者が運営委員と班長という2つの位置づけられていましたが、今年度からは、支部のすべての組合員となりました。ごなたでも出席でき、ごんごん意見や要望を寄せてください。総会の成立は、運営委員の二倍、小手指支部では十六名の出席で成立となります。

お元気ですか

2017年 3月

小手指町 小手指南
小手指会 上新井
小手指元町 北野
北野新町 北野南
山口 (1部)

連絡先
山口 (2922)0864
難波 (2924)7424

医療懇談会

3月13日 (月)
13:30~
所沢診療所 3F
「健康寿命伸ばそう! フレイル予防」他

・地域とのつながり、見守り
フードドライブ、「粒の食卓」
等についての取り組み

2/21 班活動交流会 =新春おたのしみ会=

大人が1日笑う平均回数は16回です。今日は何回笑ったでしょう。笑いは健康の素。

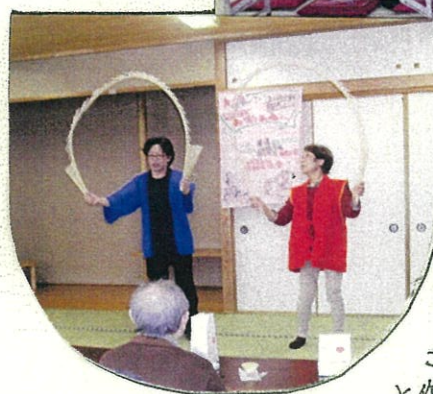


新組合員さん ウェルカム
班長さん、配属者さん、苦勞さま
来年は班の活動をどうするか。
班は存続させられるだろうか。
悩みもいろいろありました。

安心ルーム

4月27日 (木)
9:30~12:00
小手指公民館分館
和室1号

・絵手紙や書道などもやってみたいネ。料理とかお菓子作りはどうかしら? やりたいこといろいろ出合ってみませんか。



◇「ゆいの会」の皆さんに
ゆめ楽しい和装。獅子舞、三味線、玉子焼と
見事な芸を披露してくれました。

これは無び入りの参加者
と作った医療生協虹の
掛け橋。初めてとは思えない手際に大拍手!



◇おなじみ富岡落研の松丘亭遊楽さんと水亭りだか
さん、笑いながらもためになることいろいろ...
歴史の勉強も落語だと実に楽しいね。