



2017年度スタート 3/27

小手指支部総会

〈支部のテーマ〉

広げよう 健康づくりの輪

“お元気ですか”と声かけて つなぐ笑顔で 明日も元気

1年間の活動をふり返り、気持ちもあらたに新年度をスタートしようと3/27 支部総会が開かれました。

前半の「フレイル予防で健康寿命をのばそう」という講座では、運営委員として活動するのが一番効果があるという話に、思わず大きな拍手。医療生協の活動を支えてくれる運営委員・担い手さん、また行事や取り組みに参加される組合員さんが、ますます元気になれる1年であってほしいと願う総会でした。



・総会後の健康チェックは尿の糖・蛋白調べ
最近ふえている糖尿病は合併症がこわい。辛い病気がからね……



2017年度の運営委員

よろしくお願ひします

- | | |
|-------|---------------------------------------|
| 難波ひろみ | 中島 秀子 |
| 山口 健司 | 藤原京子 |
| 泉 昭子 | 松永敬介 |
| 木下 玲子 | 山口 昭子 |
| 立川 廣子 | <small>*新しいメンバーも加わりパワーアップ up.</small> |

2017年 4月

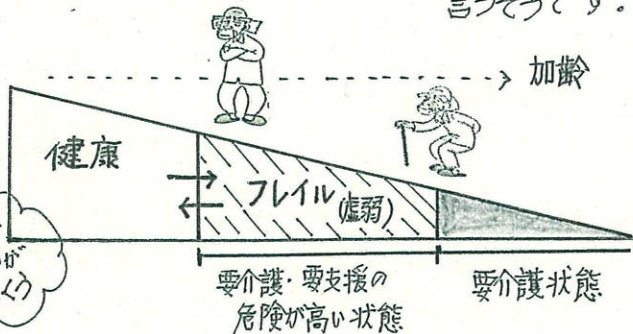
- 小手指町 小手指南
- 小手指台 上新井
- 小手指元町 北野
- 北野新町 北野南
- 山口 (1部)

連絡先

山口 (2922) 0864
難波 (2924) 7424

健康寿命をのばそう! =フレイルって何? =

健康で日常生活に支障のない状態から、加齢にともなって筋力や体力等が衰え、介護・支援が必要となるまでの状態をフレイル(虚弱)と言います。



出かけるのがおっくう

階段の昇り降りやイスから立ち上がるのが困難になり、疲れやすく、ちょっとした距離でも歩くのが大へん。また、体重の減少や力加減の衰え、お茶や汁物でよくむせたりするのもフレイルサインの1つとされています。これらのサインを見ずには簡単な運動や心がけて、介護を必要とする生活から健康生活へ引き戻そうというのがフレイル予防の取り組みです。

きついや77アノかかぬない

“お元気ですか”5月号では、フレイルのチェック項目や予防の方法についてお知らせする予定です。

4/23

さきたま緑道
さきたま古墳公園

ウォークフェスタ

〈内覧会の日時〉

- 4/20 (木)
13:00 ~ 16:00
- 4/21・22 (金土)
9:00 ~ 11:00
13:00 ~ 16:00

この機会に見学されてはいかがでしょうか

- ◇ グループホーム
- ◇ 小規模多機能型施設

4/20

さんとも

竣工式・内覧会

4/27 (木)

9:30 ~ 12:00

小手指公民館分館
和室 一号

＊絵手紙や書道がしたい、簡単なお菓子作りや料理などもできないかしら、皆さんの声や要望でこれらの内容を決めたいと思っています。

安心ルーム

