徳島健康生協

国府支部ニュース

2025年2月1日

発行　徳島健康生協国府支部
連絡先　健康づくり事業部６５２－７２８３
支部長　傅住敏明　６４２－４０１４

出資金増資のお願い（支部長）

出資金は共同組合活動の基礎です。毎年、組合員拡大や増資等の目標を決めて取り組み、国府支部はずっと目標を達成していましたが、本年度は増資目標に３０万円足りていません。皆様の増資をお願い致します。なお、出資金は組合員をやめる時には規則に従い全額各人に戻ります。

フレイル予防で「健康長寿」を目指しましょう！

フレイルとは　加齢に伴い心身の機能が低下した状態、「健康」と「要介護の中間時期で多くの人が健康状態からフレイルの段階を経て要介護に陥ると言われています。**兆候を早期に見つけ、積極的に予防や改善に取り組む**ことで進行を遅らせたり、健康を取り戻すことができます。フレイルの兆候には

＊なんとなく体調がすぐれない
＊おいしいものが食べられなくなった
＊足腰やお口周りに不安がある
＊人つきあいが面倒・・・などがあります

健康長寿の三本柱「栄養・運動・つながり」　「フレイルの予防」には、筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大切ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。**お出かけの回数を増やしましょう**

参考資料：あんしんと健康のホームブック．株式会社エフエム徳

<班会日程の御案内です。どなたでも参加できます>
支部ウオーキング：毎月第２土曜日.9時史跡公園出発
笑いヨガ：毎月第３土曜日.10時～11時.考古資料館（野外休憩所）
健康体操：毎週木曜日.10時～11時30分.国府コミセン
百歳体操：２月は４日.第２火曜日.13時30分～.健生石井さくら
卓球：毎週火.金曜日.9時30分～.連絡先.坂東洋子.０９０.５７１３.６１９３

阪神大震災から30年が過ぎ、南海トラフ発生確率80％に引き上げられました。
家具転倒防止策、防災グッズの保管.点検.見直し等、対策を強化しましょう。