高陽東支部ニュース

平成３１年　　４月号

待ちに待っていたさくらが満開になる中、寒い日が続きますが体調管理は万全ですか？

３月１４日（木）に健康づくり学会が開催されました。参加者は１１５名で会場である虹の会館１階のほっこりはいっぱいになりました。全体講演では共立病院の村田院長が『人生１００歳を賢く生きよう』を題に話されました。現在、６５歳～７４歳は高齢者ではなく準高齢者と言い、７５歳以上を高齢者としています。健康寿命を延ばすために、【食事・運動・社会参加＋脳トレ】などで健康生活の習慣作りを進め、最期まで住み慣れた町で自分らしく生き抜く事を目標に頑張りましょう。

✿高陽東支部総会について

４月２６日（金）　１０：００～　　県営高陽住宅 79 号棟隣　竹の子集会所

「誰でも出来る急変対応」について共立病院集中ケア認定看護師に話を聞きます。

興味のある方は是非、お越しください。

※百歳体操　あすなろ２階　　１０：００～　　（4/5・１２・１９・２６）

＊高齢者いきいきポイント手帳の対象の方は、色々な行事に参加してみてください。

＊笑いヨガは都合により休止とします。

今後の予定

４月　９日（火）	健康チェック	ショージ白木店	１０：３０～１１：３０
４月２６日（金）	高陽東支部総会	竹の子集会所	１０：００～
４月２６日（金）	健康チェック	COOP 高陽店	１４：００～１５：００

★これからの支部ニュースに載せてもよい話題・場所・意見等お寄せ下さい。

支部長　熊谷　☎８４３－１２７３　　健まち　松岡　☎８７９－８１２４