

ひとり一人が主役の健康づくりをすめましょう

新通 つなぐ Mini 通信

坂井輪診療所 健康友の会
新通支部 2019/12 NO 12号

たんぽぽ
会員数 236名

プラッツいきいきサロン 9月9日(月)新通南自治会館
天気あまり良くなかったけれど
町内会長の大屋さんが率先して参加され
フタツも含め20名方々が参加されました。
体組成形、足指力、握力など、皆さん測定結果
等を関心もって旺盛に聞き入っていました。



なくそテ原発・柏崎大集会 9/1(日)

「原発は止めないと、
日本は成長できない」
と金子勝さん
(慶応大学名誉教授)の
講演は身振り手振りを
交えた大変楽しく、
もっと聞きたかった
お話しでした。



「元気で長生き」～身体と虚弱のお話 道場山穂波の里

安達哲夫先生を呼んで 10/23(水)午後1時半～

先生のお話を資料パンプ見ながら聞き、
4班に分かれて話し合いをしました。それぞれに
これからは、メタボリック症候については心配
しない事です。機会を利用していろんな場面で
体操・予防をしましょう。実施された方は必ず
健康維持に差が出てきます。

というお話がありました。フリー

お茶の間では穂波コーヒーを
飲みながらおしゃ
べり。気が付いたら
4時がすぎ、ポリウ
ムある相談会となり
ました。参加 31名



体しやっきり体操



秋の健康チェック

輪之内自治会 10/7(月)



健康確認する
盛んに話し合う、
話を聞く、
つながりの健康維持に
努めようという姿が
輪之内の皆さんに
あふれていました。

◆ つなぐ・誘笑笑 コーナー

シルバー川柳

- ・無農薬 こたわりながら 薬漬け
- ・延命は 不要と書いて 医者通い
- ・未練ない 言うが地震で 先に逃げ
- ・カード増え 暗証番号 裏に書き
- ・あの世では お友達よと 妻が言い
- ・つまずいた ふと見た床に 段差無し
- ・中身より 字の大ききさで 選ぶ本
- ・年重ね くしやみするのにも 命がけ
- ・起きたけど 寝るまでとくに 用はなし

支部連絡先

- ・星 啓子 262 — 5901
- ・堺 克子 268 — 7969
- ・中村勝彦 268 — 2778