



川之江支部ニュース

2025年01月

活動地域 (川之江町 金生町 上分町 妻鳥町 金田町 川滝町)

川滝町老人会世話人の皆さんで 健康チェックとボッチャ体験

川滝町老人会世話人の皆さんは毎月一回会議を開いていますが、そのあとで健康チェックをしました。

体組成測定では、筋肉量や脚力もしっかりある人が多く、実年齢よりもかなり若く結果がでました。尿検査も塩分や糖分の反応を確認して今後の参考にしてもらえることになりました。

最後に3人ずつに分かれて、ボッチャをして、ゲームの仕方がわかったと喜んでもらいました。



このごみはどうしましょう

市出前講座「ごみの減量とリサイクル」開催

日時: 1月24日(金曜日)13:30~

場所: オレンジルーム

- ごみの分別はどうされていますか?
- 定期収集してもらえる燃えるごみや不燃ごみ。
- 資源回収の日のペットボトル、瓶や缶。
- ペットボトルのキャップや食品トレーはどうされていますか?
- 公民館や公共施設で何か回収していますか?
- みんなで話し合ってみませんか?

ときめき健康チャレンジ終了

結果はどうでしたか?
運動や栄養摂取、睡眠、休養など自分らしく生きるためにできることを続けていきましょう。
来年もぜひチャレンジしてくださいね。

