

川之江支部ニュース

2025年02月

活動地域（川之江町 金生町 上分町 妻鳥町 金田町 川滝町）

健康づくり委員会

学習会のご案内

日時:2月19日(水曜日)13:30~

場所:オレンジルーム

日頃のあなたの塩分摂取量を

確認してみませんか？

「すこしお」という言葉を聞いたことがありますか？

塩分の摂り過ぎに注意するようにはよく言われますが、実際に自分がどれくらい摂取しているか、皆さんと一緒に確認してみませんか？

チェック項目

減塩 12か条

減塩の工夫と提案



あなたの塩分チェックシートを記入



My すこしおカルテ作成

- ▶ 推定塩分摂取量 測定結果
「尿中塩分濃度の測定値(ウロペーパーソルトで測定)に1.5をかけたもの」
- ▶ 塩分チェックシート合計点



今年1年元気で過ごせますように

高知県の竹林寺初詣と

牧野植物園ウォーキング

四国中央市を出発する時は雨で、新宮町にさしかかると雪が積もっていましたが高知に着くと晴れていて、四国のなかでも全く違って驚きました。

竹林寺では家族の安全と健康をお祈りしました。植物園の中のレストランでランチの後、みんなで散策しましたが、バイカオウレンの白い小さな花が可憐に咲いていました。

みんな、5000歩くらい歩いていました。

