



川之江支部ニュース

2025年07月

活動地域（川之江町 金生町 上分町 妻鳥町 金田町 川滝町）

今年も暑い夏になりました。毎日の食事をきちんと食べて、睡眠時間も充分に取り体調管理して、脱水症にも気をつけてください。

フレイルチェックしませんか？ 体の衰え大丈夫ですか？

日時：7月16日(水) 13:30～15:00

場所：中之庄公民館 会議室

足指力測定、握力測定、二足歩行、立ち上がり

テスト、片足立ちテストなどをします

フレイルとは？

加齢に伴い身体の予備能力が低下し健康障

害を起こしやすくなった状態をいいます

フレイルチェックで自分のからだの状態を知

ることができます



参加希望の方は、各支部の運営委員か

医療生協宇摩診療所地域事業担当

：岡部まで TEL25-0114

暑い夏でもみんなでつどって

元気にすごしましょう

オレンジカフェのご案内

8月25日(月曜日)13:30～15:00

オレンジルーム



ハーモニカ演奏

： なかよしグッド

終戦後満洲からの引き揚げ体験

： 中学生の作文朗読

朗読劇「おこりじぞう」

： ほほえみ朗読会