

健康フェスタ 2024

日時:11月17日(日)10時~14時 場所:愛媛生協病院

小雨決行 駐車場有 食事エリア有

昨年同様の開催です。医療講演会、舞台での催しもの、出店・フリーマーケット等楽しい催しもの盛りだくさんです。是非、ご参加ください。

生涯歩ける足づくりセミナー(全3回のうち3回目)

日時:11月13日(水)9:00~12:00
場所:松山市青少年センター3F
持ってくるもの:前回の測定記録用紙と飲み物

セミナーは終了しますが、【足と体づくり】の集いとして続きます。セミナー実施後、4か月が経過します。フットケア測定値は、どのように変化しているのでしょうか? それぞれの数値振り返りと、講師の指導により正しいケアにより、生涯歩ける足づくりをめざしましょう!!

「あいあいカフェ」(10月17日)

10月のあいあいカフェは、健康フェスタに向けて準備をしました。組合員の有志から戴いた品物を整理し、ティータイムでは頂戴品にまつわる話などに花が咲き、時代や世相が反映されたカフェとなりました。

「男子の料理塾」(11月20日)

11月の料理塾には、愛媛大学生が卒論テーマの取材に来ます。「高齢者の生きがい」をテーマにしており、体操教室に参加しています。道後支部の「男子の料理塾」に興味を持ち、料理に参加したあとのインタビューになるようです。料理塾参加者での協議結果、全員了解となり、孫世代に近い女学生との料理塾がどのようになるのか、楽しみでもあり、少し不安も? ...かな

職場記事

朝晩涼しくなってきましたが、風邪などひいていませんか? とあるクリニックの先生が、朝起きてすぐの歯磨きを患者さんに勧めたところ、翌年インフルエンザに罹って受診される方が減った、と以前テレビで紹介されていました。自分が体調を崩した直後だったこともあり、体調維持のために始めてみたところ、冬の朝に喉が痛くなるようなこともなくなり、もうすぐ8年。毎日継続しています。メディカルアシスタント課 生田

第93回・10月ぴ〜ちくば〜ちく五・七・五 句会便り

・陽落ちて浮かぶ天主秋夕焼
落日に浮かぶ天主や秋夕焼

・歩数計五千確む体育の日
この日きっかけに歩きま〜す

・秋灯し夫婦やんごとなく老いぬ
止事無い→ヤムコナシの転
止むを得ないの意味もありて
はて? さて? ...。

ふるさとふれあいウォーク・三津浜続編

三津浜界限散策の第2弾として、伊予の関ヶ原の戦いと言われる「三津浜夜襲」=「刈屋畑の戦い」=「三津浜の戦い」etcなどの多くの呼称がある史跡を訪ねました。古三津の住民は、この戦いで命を落とした武将を敵・味方の別なく弔っており、多くのお塚・祠を巡りました。

青空健康チェック(11月14日)

湯築市にあわせて、組合員有志7名の協力により、湯築市参加者の健康チェックを行い、外国人の方の検査もしました。延べ30名の測定を行い、実年齢50歳の方の体内年齢が17歳と評価され驚きました。



松山市広報11月1日号より転載

ご安心ください
マイナ保険証がなくても保険診療を受けられます

健康保険証は12月2日(月)に廃止され、新規発行されなくなります。現在お持ちの健康保険証は、有効期限の範囲内で、令和7年12月1日(月)まで使用できます。マイナ保険証を持っていない人には「資格確認書」が交付されます。

マイナ保険証の有無	医療機関を受診するとき
マイナ保険証を持っている人	<ul style="list-style-type: none"> マイナ保険証を使ってください ※お持ちの健康保険証も、有効期限の範囲内で、令和7年12月1日(月)まで使用できます
マイナ保険証を持っていない人	<ul style="list-style-type: none"> 現在お持ちの健康保険証は、有効期限の範囲内で、令和7年12月1日(月)まで使用できます 有効期限の前に保険証の発行元から資格確認書が送られます ※資格確認書は健康保険証と同じように医療機関の窓口で提示して使用できます ※資格確認書について詳しくは、保険証の発行元に問い合わせてください

☎市民課 ☎(089)948-6569 ☎934-1801

今後の支部活動				
よつばの会 (毎月第2月曜日) 実施日時:11月11日(月) 13:30~16:00 集合場所:舘舘 参加費:無料 連絡先:090-1320-1406(中尾)	はなみずき班会 (毎月第2火曜日) 実施日時:11月12日(火) 14:00~ 集合場所:チュリス道後集会室 参加費:無料 連絡先:089-943-3923(飯)	第92回ぴーちくばーちく五七五 (毎月第3火曜日) 実施日時:11月19日(火) 10:00~12:00 3句作って舘舘へ集合 参加費:無料 連絡先:090-7789-9038(城戸)	男子の料理塾 (奇数月第3水曜日) 実施日時:11月20日(水)9:30~ 場所:青少年センター調理室 参加費:1000円 連絡先:090-3181-5159(社田) 愛媛大学生が卒論テーマでのインタビューがあります	足と体づくり (奇数月第4水曜日) 実施日時:11月13日(水) 9:00~12:00 場所:青少年センター3F小ホール 参加費:無料(飲み物持参) 連絡先:080-9532-6510(田所)
あいあいカフェ (毎月第3木曜日) 実施日時:11月21日(木) 10:30~14:30 集合場所:舘舘 参加費:無料	リンパ体操(毎月第4火曜日) 実施日時:11月26日(火) 10:00~12:00 集合場所:舘舘 参加費:無料 飲み物・タオルを持参して下さい 連絡先:090-1576-1585(河野)	白水台班会 (毎月第4木曜日) 実施日時:11月28日(木) 14:00~15:00 集合場所:白水台集会所 参加費:無料 連絡先:080-4998-8015(滝澤)	声出し体操 (毎月第4木曜日)10月は変更 実施日時:11月28日(木) 13:30~16:00 集合場所:ヤマヒサビル3F 参加費:200円 連絡先:090-8699-9775(山本)	ふるさとふれあいウォーク (偶数月第3水曜日) 実施日時:12月13日(水)10:00~ 集合場所:まつちかタウンうらおいの泉 ルート:子規生誕跡~大原観山邸跡~子規生い立ちの家~興聖寺~子規堂~ランチ解散