

健康づくり

堀江・和気支部 ニュース

堀江・和気支部
責任者 高野(こう)の弥生
連絡先:090-1173-9876

組合員のみなさんへ 積立増資にご協力

医療生協では

●出資金や増資は、組合員さんの健康づくりの応援、医療・介護サービスの充実に使われています。

●「積立増資」とは、医療生協への出資を口座引き落としで定期的に増額することをいいます。例えば、月額2千円を毎月もしくは隔月に口座引き落としも出来ます。「積立増資」のご協力をぜひお願いいたします。あなたもこの機会に、参加しませんか。

あなたの出資金が地域の健康づくりに役立っています。

●出資金は寄付ではありません。転居などで退会される場合は全額返済されます。

城北診療所の窓口など、各事業所にて受付
上記の支部長さん、支部の運営委員さんに



みんなで歌うと、心地良くなり誰かと歌うことで気持ちも軽く明るくなる

うたごえ喫茶
次回 12.15
あんこだんご



カフェ「あんこだんご」でうたごえ喫茶が10月27日、開かれました。トレイズズの司会・田口さん扮する「豚田金太」と、若江さん扮する「三津屋乗奴」の歌謡ショーもあり、みんなで笑い、みんなで歌い、心地良く盛りまりました。ぜひ、次回は、立ち寄りして見て下さいね。

頑張っていますか?ときめき健康チャレンジ

健康チャレンジは続いていますか?途中でお休みした人も、再開しましょう。11月は最終月です、頑張りましょう!
♪買い物も今までは自転車でしたが、今は歩いています。



補聴器購入公的補助求める請願採択 10.1

「補聴器購入公的補助」を求める請願が10月1日、松山市議会で採択されました。小さいながらも皆さんの協力で1万4千筆を超える署名を集め、その署名の重さが助成制度創設へとつながりました。

史跡巡りウォーキング

第1日曜日

12月1日(日)10:00~ 約5.0km うみてらす 集合

[コース] 四ツ堂⇒北寺跡⇒八坂熊野神社⇒東林寺⇒正八幡神社



11月3日、昨日とは違って変わった秋晴れ。堀江の隠れキリシタンの墓など、史跡を巡りました。4.5キロのウォーキングに初めての方、何度か参加された方もそれぞれに楽しめました。写真=素鵜(そが)神社前。

11.3

城北ブロック 歩っとウォーキング

健康づくり委員会

城北診療所 (毎週木曜日) 10時集合 各コース
ストレッチ ⇒ ウォーキング ⇒ クールダウン

毎週木曜日

- 11月 21日 三光神社
- 23日 秋の健康ウォーク・どなたでも参加OK
城山公園・片道(ご連絡を)
- 28日 高崎公園 12月 5日 吉藤コース
- 12日 太山寺・コープ久枝集合
- 1時間半から2時間程度。雨の場合は中止。



健康づくりの輪を大きく

隔月
12.15日13:00-
あんこだんご
うたごえ喫茶
飲み物代500円程度

うたごえ

募集
お喋りしながら、聴きませんか
レコードに針を落として
レコードを 楽しく聴く会

第2水曜日
12.11水13:30-
タカノ宅
懐かしのLP



随時
●釣り道具はお貸しします。
●日時未定(集まった人たちで話し合い)
●餌代1,000円程度



投げ釣り

材料費のみ 隔月
料理教室

第3月曜日
絵手紙 いろいろ

第1火曜日
脳トレ

第3土曜日
骨盤体操

第4土曜日
ゆるヨガ

第1日曜日
新池 ウォーキング

毎月月初め
おじんたちの お茶会

11.27水10:00-
堀江公民館
マミクッキング

11.18月13:30-
鉄本宅
トライアングル

12.3火13:00-
三舂宅
いきいき班

11.16土14:00-
中川宅
骨盤の歪みを正す

11.23土19:30-
堀江公民館
ピンクキャット

12.1日8:30-
堀江・新池
新池ウォーキング班

12.2月14:00-予定
道後友輪荘
(お茶代必要)

今年度も、組合員さんの健康づくりを応援します。昨年度に引き続き健診の検査項目はそのままです。一つからでも利用できますよ。右のクーポン(割引)券を切り取って受付に提出してください。あらかじめ診療所へ、お電話にて健診の予約を申し込んでください。

連絡先 089-926-3625 城北診療所



堀江和気支部2024年度検査クーポン券



名前

住所 松山市

電話

- チェックして下さい
- 肺がん (200円引き)
- 大腸がん (")
- 動脈硬化 (")
- 骨密度 (")
- 前立腺 (")