



# 石井東の北

第236号  
2024年11月  
支部長 小島 優子  
愛媛生協病院 地域事業課  
TEL 976-5638

“天高く馬肥ゆる秋” 皆さん食欲の秋を楽しんでいますか？今年の夏の暑さは秋の実りにも影響を与えているそうです。店頭に並ぶ果物や野菜が少なかったり、高値に戸惑うことがあります。旬のものを当たり前で頂くことのありがたさを今年の秋は感じています。

## 11月の支部活動

### ・健康体操教室

<星岡公民館> 11/13 (水) 10時～和室  
11/30 (土) 10時～  
12/11 (水) 10時～

### <越智公民館>

12/5 (木) 10時～

◎ 参加費 100円

◎ タオル、飲み物をお忘れなく

### ・ほっこりサロン

<井東宅> 11/16 (土) 10時～

## バス旅行へ行ってきました

10月29日(火)40名の参加で予土線に乗ってきました。心配した雨も現地では降らず、天気を気にすることなく過ごせました。今回は他支部の方も参加しているので、行きの車中では自己紹介をしてもらいました。予土線にまつわる思い出を話される方もいて「楽しみにしています。」と言われました。

昼食は四万十川沿いにある道の駅で食べました。地元でとれた旬の野菜をふんだんに使ったメニューはお腹も心も満たしてくれました。

予土線に乗車する土佐大正駅は、木製のレトロなたたずまいで趣きがありました。列車は黄色の車体がかわいい一両編成でした。予土線の中でも土佐大正駅から江川崎までの間は、四万十川沿いを右へ左へと走り、最後の清流といわれる四万十川の清らかな流れや風景を楽しみました。沈下橋を見つけた時は皆さん歓声を上げていました。

バスでの遠出は数年ぶり。40名の大人数での旅行は初めてでした。心配もありましたが、無事終えることができ皆さんと運転手さんに感謝です。楽しい思い出を作れた秋の一日でした。



大正駅前  
で記念写真

## 増資にご協力を！

1年に1回、増資をお願いします。



## 機関誌手配りさん大募集！

毎月1回、何部でもかまいません。機関誌を配ってくれる方を探しています。

## 健康フェスタ 遊びに来てください！

11/17 (日) 10時～14時

出店、フリマ、出し物、お仕事体験ツアー、医療生協講演会等々楽しい催しがいっぱい！支部もゲームで出店します。

## チョイソコいい便り



チョイソコいいは停留所の施設などでイベントを開催しています。ロコモコ体操教室やスマホ教室などチョイソコの利用会員であれば無料で参加できるものもあります。毛糸の会や茶話会は交流の場としても人気です。

チョイソコいいの問い合わせは

NPO 法人石井わくわく物語⇒080-8815-3253

## 病院だより 健康チャレンジの季節になりました。

去年、医療福祉相談室と在宅科のメンバーで「歩いて走って四国88ヶ所巡り！」企画に参加しました。一番礼所～八十八番礼所 約1300km=171万歩だそうです。チームで歩数を合計して四国一周を目指します。

普段は車移動で歩くことが少ないので、駐車場で遠目に駐車したり、階段使ったりして、ちょっとでも歩くことを意識して、今年も四国一周できるように頑張ります。

医療福祉相談室 荻野