

城西健康ニュース

愛媛医療生活協同組合
城西支部
2024年11月15日発行

担い手交流会のご案内

日時：12月13日（金）
11：30～14：00
場所：コムズ3F 調理室



今回は、芋炊きをみんなで作ります。お手伝いできる方は、早めにお出かけください。調理室は9時から使用できます。

この交流会は、機関誌の手配りに協力していただいている方にご案内しています。

芋炊きを食べながら、楽しい交流の時間を過ごしましょう！



愛媛生協病院 総務課だより

総務課では、ときめき健康チャレンジの一環として、毎日朝礼後にラジオ体操を行っています。

ラジオ体操を朝行うと、全身に血液が巡り、体や脳を目覚めさせる効果があるそうです。また、血行促進による肩こりや腰痛の予防・改善、リフレッシュ効果や認知症の予防など様々な健康効果が期待できるほか、最も体温の高くなる夕方16～18時頃に行うとダイエット効果、入浴前に行うと睡眠の質を高めるなど、実施する時間帯によって異なるメリットもあります。

早朝のラジオ放送でなくとも、YouTubeにも動画がUPされているため、手軽に行うことが出来ておすすめです。運動習慣がないという方も、すきま時間にラジオ体操を始めてみませんか？



大野 香奈美

コミセン体操教室のご案内

予約不要

参加費200円 会場コミセン
タオル・飲み物 あればヨガマット
12月 6日（金）13:30～リハーサル室
1月 10日（金）13:30～練習室1

健康な身体づくりは長生きの基本です。たゆまず努力して運動で体調を整えていきましょう！

この体操教室は無理のない程度で身体を動かします。教室で学んだことを家で実行して運動習慣を身につけましょう。

インストラクター 野上美樹さん

土居田体操教室のご案内

予約不要

参加費200円

会場 土居田更生保護会ホール
タオル・飲み物 あればヨガマット
11月 19日（火）10:00～
12月 17日（火）10:00～

前半は体操、後半は、歌声で楽しみましょう!!
（キーボードとオカリナの伴奏つき）
11月は、「紅葉」「もしもピアノが弾けたなら」などを予定しています。

体操インストラクター 野上美樹さん

「医療生協新聞」の手配り（担い手）さんを
引き続き募集しています

連絡先 梶原 090-3783-5310

連絡先： 梶原 090-3783-5310 生協病院地域事業課 林 976-5638