

## 「体操教室のご案内」

日時 2024年11月26日(火) 10:00~11:30

2024年12月24日(火) 10:00~11:30

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 無料 (飲み物をご持参ください)

内容 運動サポーターさんが丁寧にストレッチや  
リンパ体操を教えてください。1時間程です。

体操後、お茶会をしておしゃべりしてまーす。

持参物 運動できる服装、水分、タオル

申込先 地域事業課 Tel 089-976-5638

お茶会の時は、  
ささやかなお菓  
子が出ます。



## 「健康フェスタ 2024」開催します

日時：2024年11月17日(日)

10:00~14:00

場所：愛媛生協病院

おひろめ広場、出店(でみせ) & フリーマーケット等

たくさん出店がありまーす。

ぜひ遊びに来てくださーい。



## 『愛媛生協病院 健診だより』

### 「トマトジュース効果」

トマトはリコピンが豊富で、健康効果が期待されています。「無塩」「無添加」「減塩」と種類もあり、美肌・ダイエット・むくみ解消・便秘予防など、さまざまな効果が期待できるそうです。私は、飲みはじめて約2週間がすぎ、便秘は解消されました。飲みすぎによるトラブルもあるようなので、これからの変化にも期待を込め、「毎朝1杯」を習慣付けていこうと思います。読んでくださった皆様も、毎日の健康習慣に取り入れてみてはどうでしょうか？

健診センター 永沼

## [手配りさんボランティアをお願いします]

久谷地域でも30名の手配りさんのご協力で、機関紙が手配りして頂いています。ただ、広範囲なので、まだ郵送が多いのが現状です(約300部)。月1回、機関紙を手配りして頂けるボランティアさんを探しています。右の地域でどなたかお願いできませんか？よろしくをお願いします。

問い合わせ先 愛媛生協病院 地域事業課 ☎089-976-5638

### 〈当面の協力依頼地域〉

- 中野町 リバースタウン中野
- 中野町 330~360番地
- 津吉町 511~530番地
- 東方町 350~600番地
- 東方町 1400~1700番地
- 恵原町 440~700番地