

■早朝ウォーキング



清々しい季節となりました。11月1日の早朝ウォーキングは、コープ東本から繁多寺まで歩いて、ラジオ体操に参加しました。10名参加しました。



次回は12/1(日)6:00 コープ東本集合

■社会保障・平和のとりくみ

- 生活保護引き下げを見直せ！署名 12月末まで
 - 介護保険制度の抜本改善署名 12月末まで
- 2つの署名にご協力ください。

■生協病院・健康フェスタ

愛媛生協病院での健康フェスタが下記のとおり開催されます。桑原南支部でもフリーマーケットを出店。ご協力ください。

- 11/17(日)10:00~14:00
- 愛媛生協病院駐車場・待合室など
- 桑原南支部からフリマ出店

こんにちは 生協病院です

こんにちは！10月から地域事業課に配属になりました、手島菜々子です。

私は最近料理を頑張っています。主にYouTubeでレシピを検索するのですが、分かりやすい動画が沢山あって楽しいです♪今は作ってみたいものに日々挑戦していますが、いつかは栄養バランスの整った献立を考えられるようになるのが目標です。

愛媛医療生協機関紙の「食べて元気！」のレシピも参考にしながら、体が元気になる料理を作りたいです！

地域事業課 手島菜々子

■コープ東本で健康チェック

10月11日は、半年ぶりの青空健康チェック。1時間半で25名の利用、内20名は血圧に加えて、尿、体組成計チェックも実施しました。職員参加ない中、組合員10名で頑張りました。介護保険署名14筆、生活保護署名10筆の協力、また支部のバス旅行申し込みもあり、知り合いにもたくさん出会って実りありです！



■健康チャレンジに支部から32名挑戦

桑原南支部からも32名挑戦。毎日の健康づくりを記録してください。

■支部運営にあなたの協力を！

桑原地域で、「健康・安心の居場所づくり」の活動に取り組んでいます。協力者募集中！

- ★3人以上集まれば健康班会できます。
 - ★支部運営委員 毎月1回新聞の仕分けと打合せ
 - ★医療生協新聞の手配り協力者5-10軒程度。
- (畑寺3丁目~4丁目、三町2丁目での協力者募集中)



あなたの参加を期待します

- まついち体操 毎週月曜・水曜 14:00~15:00 松末分館
- ストレッチ 毎週金曜 20:00~21:00 松末分館
- バレーボール しばらく休止です
- ローズ斑 毎月一回
- 配食弁当 毎週金曜日午後4時頃
400円 申込/089-908-8850
- みんなで歩こう 毎月1日早朝 6:00~7:00
早朝6時・コープ東本集合!