

# えひめ医療生協

## 三津浜支部ニュース

2024年11月号 NO. 316

発行元 愛媛医療生活協同組合 三津浜支部

連絡先 山下曙美 ☎070-5688-5435

### 出会いからつながりへ 広がる支えあいの輪！ 生協強化月間 10月～11月 (楽しい企画いろいろ)



三津浜・味生支部合同バスツアー 足立美術館



はじける 笑顔!!



トリックオアトリート！ いっぱいお菓子ゲット!!



久米支部のみなさんが 「なごみの会」訪問 楽しい交流会でした。



バースデー訪問 健康で長生き!!

### = 11月の行事予定 =

#### ★なごみの会

日時：11月20日(水) 10:00～12:00  
：11月27日(水) 10:00～12:00  
：12月4日(水) 10:00～12:30  
お食事会(700円前後実費負担)  
場所：石崎・兼清記念館

#### ★ぶらぶらぶらカフェ

※カラオケを楽しみましょう!  
日時：11月27日 10:00～  
場所：石崎・兼清記念館  
参加費：300円 (お菓子・コーヒー)



#### ★歌声喫茶

日時：11月23日(土) 14:00～16:00  
場所：住吉楽房  
参加費：500円 (お菓子・コーヒー付き)  
※毎回ゲストによるミニコンサートも  
お楽しみ下さい。



#### ★お出かけ隊

日時：11月20日(水) 11:30～13:00  
場所：めん処矢磨樹(JR三津浜駅)  
参加費：700円 (お食事代)



### == 三津浜掲示板 ==

#### 🌸 「ときめき健康チャレンジ」

やっていますか～! 🌸

- 申し込んだ皆さん、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

#### モニターさんの声



片足立ち

片足立ち、体調が悪いとき以外は毎日頑張っています。慣れてきたので足を最初より少し高く上げるようにしたらお尻にきているようなあ～と感じています。

体幹を鍛えてふらつかない身体になるように毎日ではできなくても週5回はやっています。台所でごはんを作る時にも思いついたらやっています。

#### ウォーキング



毎日5000歩ウォーキングしています。お買い物も今まで自転車でしたが、今は歩いています。体調が良くて、朝のお通じがとっても楽ちんです。