

# 小野支部ニュース 見てね!!

2024.11.15

愛媛生協病院地域事業課 089-976-5638



医療生協小野支部

2024年11月

## ウォーキングしませんか

日時 11月27日(水) 雨天中止

時間 11時集合

集合 フジグラン重信宝くじ売り場前

行先 重信河原(かすみの森)

持物 お弁当はこちらで用意します。  
出発時に渡しますので、出来ればリュックで飲み物、敷物、タオル等は各自ご用意ください。

お元気でお過ごしでしょうか？  
秋の一日をみんなで歩いてみませんか！  
レクリエーションで輪投げをします。(景品もあるよ)  
参加される方はお知り合いの運営委員さん、又は  
井芹 (090-7789-9669) までご連絡下さい。



### 体操教室案内

#### 昭和町教室

- \* 日尾グリーンハイツ集会所
- \* 第2・第4火曜日
- \* 10:00~ ~~11:30~~ <sup>11:30</sup> ~~12:00~~ <sup>12:00</sup> ~~12:30~~ <sup>12:30</sup> ~~14:00~~ <sup>14:00</sup>
- \* 連絡 090-2822-9860 (大川)

#### 南梅本教室

- \* 南梅本集会所
- \* 第1・第3月曜日
- \* 13:30~ ~~14:30~~ <sup>14:30</sup> ~~15:00~~ <sup>15:00</sup> ~~16:00~~ <sup>16:00</sup>
- \* 連絡 090-8287-5117 (吉村)

#### 内容

- \* ・ストレッチ&ロコモ体操
- \* ・無料です
- \* 見学、体験に来てください!!

### 健康フェスタ 2024

11月17日(日)

10時~14時

愛媛生協病院

美味しい

小野支部では { せんさい

を出店します

ぜひ食べに来てください! 見に来てください!

### 病院便り

鈴虫が鳴く季節になりましたね。暑さに疲れ、なかなか疲れが取れない方も多いと思います。私が疲れた時に実践しているのが「アクティブレスト」です。これは、休息前に軽く体を動かすことを指します。例えば、寝る前に歩いたりストレッチをしたりすることで、血流が良くなり、疲れた筋肉に栄養が早く届き、回復が早まります。じっとしている休憩が多い中、アクティブレストを取り入れると、体が疲れにくくなり、次の活動も頑張りがやすくなります。ぜひ試してみてください!

4階病棟 松下