

久米支部 ニュース

愛媛医療生協

2024年 12月15日発行
発行責任者 支部長 宮本愛子
地域事業課 (976-5638)

師走に入り何かと体も心も慌ただしくなってきましたが、免疫力をつけて
元気でお過ごしください！

No. 360

支部行事ご案内

下記の「集い」は いつでもどなたでも参加できます



シフォンケーキ作り



日時：12月18日（水）10:00~12:00

場所：生協病院 調理室

参加費：400円

持参品：エプロン・三角巾・ハンドタオル・ボンド・はさみ

申込先：地域事業課 ☎976-5638

〆 切：12月16日（月）

シフォンケーキが焼き上がる間にコースターを作ります。

定員10名です。昨年、参加できなかった方を優先させていただきます。



まなび 多肉植物お正月飾り作り

日時：12月23日（月）10:00~11:30

場所：生協病院 C棟会議室

参加費：700円

持参品：ボンド・はさみ

申込先：地域事業課 ☎976-5638

〆 切：12月20日（金）

定員10名です。昨年、参加できなかった方を優先させていただきます。



健康フェスタ開催しました

11月17日（日）に開催された《健康フェスタ》は大勢の方に来ていただき、色々な催し物で皆様に楽しんでいただきました。



フリーマーケット

食べ物コーナー



子供の遊びコーナー

寺子屋KUME	第2週（土）10時~11時半 12月14日 来住集会所 参加費100円
人生キラキラ 体操教室	第1・第3週（金）10時~11時半 12月6日 生協病院B棟会議室 12月20日 来住集会所体育館 参加費100円 1月3日はお休みです
クラフトの会	第3週（月）10時~11時半 12月16日 生協病院 参加費100円
おしゃべり ランチくらぶ	<u>12月は お休みです</u>
フリーマーケット	<u>12月は お休みです</u>
ウォーキング	<u>12月は お休みです</u>

夕食おかずお届け	第1・第3週（木）おかずのみ 12月5日・19日 1食 400円
----------	-------------------------------------

集い 人生キラキラ体操教室

第1・第3・第4週の金曜日
10時から生協病院や来住
集会所で楽しく汗をかいて
います。（参加費100円）



私の健康づくり

健康寿命ってつくづく大切だなあと痛感している今日。
体の色んなところが悲鳴をあげ、痛いところが次から次へ。あげ句
何もなくてつまずき転げそうになったり……。このままでは
いけないと筋トレにヨガ、しかし長続きせず……。とりあえず家で
できる柔軟をと思い、ストレッチポールを購入。肩甲骨を広げ
コロコロと足のマッサージをして一日の締め括りです。継続は力なり。
今後も無理なく続けていこうと思っています。

たんばぼ在宅ケアセンター 門田 容子

【令和7年1月の予定】すこしお料理教室 1月23日（木）