

すこしめ医療生協

久米北支部

NO.268 ニュース
2024年 12 月号

連絡先:地域事業課

☎ 976-5638

今日は何する？集まって始めよう

<あーちゃん班>

毎月第1日曜日 10:00~ 京美容室

<みゆき班>すこやか体操

毎週水曜日 10:00~ 北久米分館

<久米団地班>いろいろ体操

毎週金曜日 10:00~ 団地集会所



<クローバー班>ノルディックウォーク

毎週月曜日の午前中に歩いています。

<文学を語る会>

11/19は、学習会を休み、ちょっと早い忘年会をしました。普段の学習会でのお喋りを超えた会話と笑いで、まるで別人?!に出会ったような楽しい時間でした。

次回 12/24(火) 今年最後ですが、百人一首は年を越して終わる予定です。

第25回「ええもんめっけ市」

師走ですが、12/17(火)開店します

ちょっと寒いと思いますが、店番、頑張ります!!閉店時間は体調次第ですので来店予定の方は早めにお越しください。最近では11時頃、店を閉めています。

来年1月は21日の予定です。

※余剰品の持ち込みは下記までお願いします。

☎ 地域事業課 976-5638

《健康フェスタ》いかがでしたか？

11/17 天気恵まれた秋の一日、約800名の方が「病院のお祭り」に来てくださいました。

食べたり飲んだり、歌ったり踊ったり、誰もが主人公の楽しいお祭りでした。

久米北は、フリア会場の一角に鎮座して、お祭りに参加しました。もうひとつ、久米北がフィーバーしたのは、体操教室の仲間と踊った「長生きサンバ」です。ヘタでもいりから、踊りの輪に入ってサンバを踊る!!前の人について、手足を動かして踊って楽しむ!!お祭りはコレ!!

来年も踊る予定です。今から一緒に練習しましょう。《健康チャレンジ》が終わったので、結果報告書を投函しましょう!コメント不要の方もお願いします。

<福音寺体操教室>

毎月第2木曜日 10:00~ 福音寺集会所

今年4月に始まった体操教室。先月は健康フェスタに長生きサンバで出場し、楽しみました。毎回、14~15人が思いっきり楽しんで帰ります。

来月は1/9(木)です。ぜひ来てみて下さい。

<サニーマート青空健康チェック>

12月は休んで、年明けの1月は27日です。

買い物ついでの健康チェック、ご利用ください。

<クラフト班会>

毎月第2水曜日 10:00~ 北久米8区集会所

参加費200円。材料費別途で小物が出来ます!初回から完成品を持って帰れます。

<おしゃべり会>

月1回の不定期開催です。

<あじさい班>

月1回 健康マージャンを楽しんでいます。

<歌って踊る班会> 不定期開催の愉しみ!



<すこしお料理 1/2>

栄養・減塩・カロリーも計算しています!



- もち麦しゃごぼん (茶膳の特徴含む)
- きのこソースハンバーグ
- 白菜のダンポタージュ
- コロコロサラダ
- フルーツヨーグルトミニマトのせ (水切りヨーグルトものせました)

★すこしお料理 試食中

