

「体操教室のご案内」

日時 2024年12月24日(火) 10:00~11:30

2025年 1月28日(火) 10:00~11:30

2025年 2月25日(火) 10:00~11:30

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 無料 (飲み物をご持参ください)

内容 運動サポーターさんが丁寧に ストレッチや
リンパ体操を教えてくださいます。1時間程です。

持参物 運動できる服装、水分、タオル

申込先 地域事業課 Tel 089-976-5638

体操後、お茶会
をしておしゃべ
りしてまーす。



班活動報告
うさぎとかめ班

芸術の秋、年
に一度 美術館
へ行きました。

バンクシー展
を見に行き、「芸
術の秋」を満喫し
ました。

『愛媛生協病院 医局だより』

だいぶ冬らしくなりましたね。みなさん体調は大
丈夫でしょうか？

朝は、布団から出るのが億劫になりますよね。私
も元々朝が苦手でギリギリまで寝てしまう方なの
ですが、今年は違います。というのもときめき健康
チャレンジで「朝早起きして散歩する」という目標
に取り組んでいるからです。まずは3日、次は3週
間、そして3ヶ月。習慣を変えるには小さな目標か
ら達成するのが大事なようです。始めて3ヶ月で体
調も改善してきました。

皆さんも生活習慣改善に、ぜひ健康チャレンジ！
してみてくださいは如何でしょうか？

医局 松本晋平

[手配りさんボランティアをお願いします]

久谷地域では30名の手配りさんにご協力頂き、機関紙が手
配りされています。ただ、地域が広範囲なので、まだ郵送が多
いのが現状です(約300部)。月1回、機関紙を手配りして頂
けるボランティアさんを探しています。右の地域でどなたか
お願いできませんか？よろしくお願ひします。

問い合わせ先 愛媛生協病院 地域事業課 ☎089-976-5638

〈当面の協力依頼地域〉

- 中野町 リバーズタウン中野
- 中野町 330~360番地
- 津吉町 511~530番地
- 東方町 350~600番地
- 東方町 1400~1700番地
- 恵原町 440~700番地