

今年も残すところあと僅かとなりました。

この一年、ウォーキングや手芸教室など、みなさんと一緒に楽しく活動することができました。

ありがとうございました。

来年も、この支部だよりを通して、いろいろご案内をしていきますので、

興味のある企画がありましたらぜひご参加くださいね！

これからますます寒くなりますが、どうぞお身体に気をつけて、よいお年をお迎えください。



お天気は申し分なし、イベントも楽しみました♪ 秋の健康ウォーク

11月23日(土) 城山公園へ 15名参加

昨年に引き続き、初めての人も参加しやすいところということで、城山公園を目指して診療所をスタート。

風は秋の気配を感じるものの、まだ日陰を歩きたくなるような絶好のウォーキング日和で、おしゃべりしながらいつの間にか到着。イベントの真っ最中でたくさんの人、人、人。簡単に自己紹介し、記念写真を撮ったらあとは自由行動。

タイミングよく始まったKANNOの舞台を観て、振り返ったら、誰も探し出せませんでした。。。

後で聞いたら、屋台の列に並んでいた人、母校のテントに知人を探しに行った人、産直品をしこたま買い込んだ人、等々、それぞれに楽しんだ後、歩いて帰宅したとのことでした。

来年は、あなたも参加してみませんか？



紅葉も始まっていました



到着～



城山をバックに

ときめき健康チャレンジ お疲れさまでした！

12月14日(土) 13:00~14:00

わくわく測定会 をします！

目標達成した方、できなかった方も一言感想を添えて報告ハガキを提出してね！

三日坊主で終わらなかったから結果が楽しみだわ♪

項目	前		後	
	9/14	12/14	9/14	12/14
フレイルチェック	0	0	0	0
握力	25.0	25.0	25.0	25.0
足指力	25.0	25.0	25.0	25.0
立ち上がりテスト	0	0	0	0
関節内股関節テスト	0	0	0	0
体組成測定結果	9/14	12/14		
体重				
体脂肪率				
筋肉量				
骨密度				
BMI				
BMI				
BMI				
BMI				



ご協力ありがとうございます！

2024年度 課題の達成状況 (11月末現在)

仲間増やし	8人	(目標：10人)
出資金増やし	128千円	(目標：350千円)
増資者数	33人	(目標：50人)
担い手づくり	7人	(目標：6人)
場づくり	1	(目標：1)

目標達成までもう少し！



引き続きご協力を
よろしく願います。

おしゃべり と 認知症マップ作り

いこいサロン

12月18日(水) 14:00~

城北診療所 1F ひまわりルーム
参加費：100円(飲物代)

さまざまなマフ



写真：(浜松医大
マフ活用が、だより)

マフとは？

飾りがついた筒状の手編小物で、手を入れて飾りを感じることで心を落ち着け、不安や不快を楽にできるケア用品

【ねっとわーく】

防災カフェ

主催：姫原町内の防災士有志

問合せ：090-9456-4542楠本

参加費：500円

11月2日の短時間豪雨の影響についての報告がありました。市内では床上浸水130棟、床下浸水386棟、土砂崩れ4カ所をはじめ、多くの場所で道路が冠水しました。しかし、避難所に避難した人は、清水地区では0人だったそうです！ 1時間当たりの雨量が78ミリを観測しており、レベル5の警報が出たときにはすでに避難が危ない状況になっていたためと考えられます。避難が必要な状況になった経験が少ないこともありますが、いつ避難するかを日頃から決めておくことが必要だと思いました。防災クッキングは、乾物を使ったレシピでした。次回は1月24日(金)10:30~12:30 予定。

※12月17日(火)に、県民総ぐるみ地震防災訓練「シェイクアウトえひめ」があります。どこでもだれでも11/5~12/23の間に参加できます。「シェイクアウトえひめ」で検索してみてください！



↑ 車麩を使った
フレンチトースト



↑ 切干大根と
コーン缶のサラダ

◎歩っとウォーキング 参加費：無料

10時：城北診療所出発

途中で折り返すシンマイコースもあります。

【12月】 12月19日(木) 護国神社コース

12月26日(木) お休み

【1月】 1月2日(木) お休み

1月9日(木) 堀之内城山公園コース

1月16日(木) 阿沼美神社コース(平田)

1月23日(木) 吉藤コース

1月30日(木) 湯築城跡コース

※お茶とタオルを
ご持参ください。



今後の保健企画のご案内

いずれも申し込みは不要です。
運動しやすい服装でご参加ください。

◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:30
姫原集会所2F 参加費：無料
※12/22は13:00~です

受けないなんて
もったいない!!

=健診を受けましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化している項目が見えてきます。元気な時こそ生活習慣を見直すチャンス！

まずは予約のお電話を！お早めに！
089-926-3625まで