

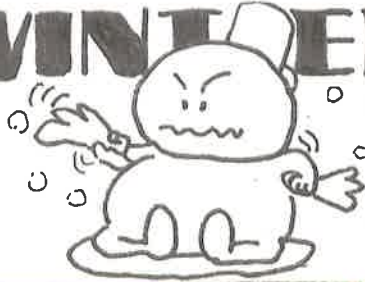
砥部ニュース

第178号 2024年12月

えひめ医療生協 地域事業課
連絡先 089-976-5638

寒さに負けず"がんばろう!"

WINTER



はじける笑顔!
はじける手足!
最高!



健康体操教室(ポ-チュラカとベ)のみなさん。
新しい方も来られ、13名の参加でした。
どなたでもご参加できますよ。



健康フェスタ。お疲れさまでした。

すてき!!
とべ焼き絵付体験
仕上がりヨシク。



寒い冬は 体も
かたくなりがち。
ラジオ体操や
ストレッチをして
体を動かしましょう。

サンタより

おしらせ

健康体操教室
(ポ-チュラカとベ)

- ・1月はお休みです
- ・2月6日(才1水)10:00~
文化会館 2F和室
100円・タオル・お茶

朗読の会

- ・12月13日(金) 10:00~
中央公民館 4Fオ3会
- ・1月10日(金) 10:00~
中央公民館 4Fオ2会



なかよしサロン

- ・12月20日(金)10:00~
- ・1月24日(金)10:00~
共に夢いば可変。100円

ホッとカ左 アロマの会

- ・12月26日(木)10:00~
 - ・1月23日(水) "
- 砥部町老人福祉センター-2F



なかよしサロンで、巳年の干支飾りを
作りました。
(巳は「覆土と再生」を意味し、新しい事が
始まる年になるとされています)

あめただしい年の暮れ
どうぞお体にお気をつけて
お過ごしください
来年もよろしくお願いたします

運転手さん
今年もお世話に
なり、ありがとうございます

愛媛生協病院

無料送迎バス 運行表

砥部・森松 方面
月曜~金曜(土・日・祭日は運休)

お帰りの
予約は
運転手さん
まで

病院に来るとき	定時	バス停
8:50	定時	愛媛生協病院 出発
9:00	定時	高尾田 JA 城南
9:10		森松回地 水道橋 病院前
病院から帰るとき		お帰りは予約が 必要です
11:10	12:10	

病院だより 57 3病棟

人生初の石鎚登山

私の健康づくり

3病棟 看護師 村上 優子

私は新しい事にチャレンジするのがとても好きで、家庭菜園を始めたり、愛媛マラソンに参加したり、秋祭りの神輿の昇夫(かきふ)になったりと、今までいろいろな事にチャレンジしてきました。そして今年の7月3日には人生初の石鎚登山にチャレンジしました。成就社コースから登山を開始し3つの鎖を登り天狗岳(1982m)の登頂に成功しました。これからも新しい事にチャレンジする事をおそれず人生を楽しんでいきたいと思ひます。