



# 12月号 とうおん



愛媛医療生活協同組合  
愛媛生協病院地域事業課  
☎ 089-976-5638

## 枯蟻螂 鈍き鎌上げ 去りにけり

2024年ももうすぐ終わりますね。

皆さんにとってどんな1年だったでしょう。

東温市は市長・市議選挙がありました。市長は再選、議員は若い人、女性もふえました。新しい風が起こせるか注目していきましょう。

支部は、今年も電車を使ったレク「郡中の街歩き」を楽しみました。

古い街並み・ふまんじゅうやさん・麴やさんを巡り参加者は楽しめたようですが。

仲間増やしには、つながらず暗中模索状態です。新しい年には、新しい風ここでもおこしたいものです。そんな中のピックアップニュースは、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞に選ばれたことです。戦いのやまぬ世界で核廃絶運動、がぜん注目されています。

今年一年振り返って、何が出来ただろう？

足を引っ張っているのではないか、ちよつと心配です。それでも編集にずっと関わってこれたのは、何でも話せる仲間の絆があるからだと思います。

まあ年寄りの気持ちも伝えれば良しとし、新しい学びもあり、好奇心のアンテナを張っています。



月日があつという間に過ぎ、今年も残すところ少しになりました。世間では今年も、嬉しいニュース・悲しいニュースと色々ありましたがそんな中、私にとってとても嬉しいニュースがありました。たった一人の甥っ子からの結婚報告でした。若くして病に倒れ亡くなった弟に代わり母親を支え、よく頑張ったと嬉しく思います。これからは、可愛いお嫁さんと仲良く歩いてほしいと心から願っています。

今年も支部ニュース作りにたずさわり打ち合わせから始まり、原稿作り、印刷と頑張ってきました。励みになりますので、皆さんのご意見・投稿等ありましたら運営委員までよろしくお願い致します。

### ひまわり班



田窪公民館で班会を開いているひまわり班です。今年、「ときめき健康チャレンジ」に取り組みました。皆それぞれがチャレンジ4コースの中から選びチャレンジしました。

運動コースでは、神山さんにロコモ体操の正しいやり方や注意点を教わりました。

私は脚の前後振り・片脚立ち・スクワット・かかと上下あげおろし・つま先立ちに取り組みました。そして記録しました。「継続は力なり」を信じ今後も続けてチャレンジします。

二神則子

### 職場記事より

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。というのもキメキ健康チャレンジで「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！してみても如何でしょうか？

医局 松本晋平

\* 健康体操教室  
日時：毎月第2(火) 10:00~12:00  
中央公民館 3F 第1・2会議室

◎ 毎月、体操前に体組成測定・血圧測定・尿検査も実施しています。



\* NPOサロン福祉の森  
日時：毎月第2(水) 10:00~15:00  
場所：愛媛医療センター 研修室

◎ 不定期ですが、体組成測定を実施しています。  
(愛媛医療生協の協力による)

