

1/7 健康フェスタ 盛況のうちに完売しました

支部の皆さん、余剰品・クラフト作品のご提供ご協力に感謝申し上げます。初めてのフリマ出店、好天に恵まれ、スペースいっぱいの品々が並びました。目当の品も見つけ、すぐ売れができました。

支部の方々の参加も今までの最高を記録しました。楽しい交流ができ、来年につなげます。ご参加の皆さん、スタッフの皆さん大変お疲れ様でした。ありがとうございました。



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す。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！してみても如何でしょうか？

医局 松本晋平

バス旅行 (1/14)

25名の参加でした。
卯之町散策、みま道の駅、道の駅きさいやで昼食のあと、精原へ向けて出発。車窓からの紅葉はところどころ赤い色が... 夏の猛暑の影響か？精原の図書館を見学。そして四国カルストへ。天狗高原に着くと、今までの景色は一変。一面霧河も見えず... 帰りほ少しだけ紅葉が見れました。増資のお願いには3名の方が協力。事故もなく楽しい旅になりました。



2025 1月の班会・体操教室・行事

日曜	内容	時間	場所	参加費	次回予定
1 (水)	絵手紙 (さざんか)	お休み			2月5日
3 (金)	エコクラフト (チューリップ)	お休み			2月7日
7 (火)	まっいち体操 (ゆり)	10:00~11:30	森松分館	100円	2月4日
8 (水)	ポッチャ (ポッチャの会)	10:00~11:30	"	100	2月12日
9 (木)	機関紙作業・打ち合わせ	9:30~11:30	"	—	2月6日
10 (金)	体操教室 (南天)	10:00~11:30	"	100	2月14日
15 (水)	絵手紙 (さざんか)	9:30~11:30	"	100	2月19日
17 (金)	小物づくり エコクラフト (楽笑)	9:30~15:00	"	100	2月21日
20 (月)	まっいち体操 (あじさい)	10:00~11:30	"	100	2月17日
21 (火)	映画 (88げんき)	13:00~16:30	"	100	2月18日
22 (水)	ポッチャ (ポッチャの会)	10:00~11:30	"	100	2月26日
24 (金)	体操教室 (はなみぎき)	10:00~11:30	"	100	2月28日
未定	茶話会 (あおめ)	14:00~15:00	Kさん宅	100	

都合により日時・内容など変更する場合があります。当面マスク着用、消毒換気を行い短時間で、場に参加される方は検温してお越し下さい。

1/20 ポッチャの会結成しました。8名参加。登録者5名で出発。オス、オメ(水)10時~分館で開催します。メンバー募集中です。体験参加OKです。一度のぞいてみて下さい。

今年も皆さんのご協力ありがとうございました。来年もよろしくですよいお年を。

裏面もごらん下さい