

ふるさとふれあいウォーク「子規・漱石ゆかりの地めぐり」12月18日

少し寒い日のウォーキングでしたが、風もなく気持ちよく市内の「子規・漱石ゆかりの地めぐり」をしました。松山市は、「いで湯とお城と文学のまち」をアピールしており、今回は俳句の中興の祖と言われている、正岡子規とのつながりの地をめぐりました。

子規生誕地から、日本最初の俳句結社「松風会」発祥の地(番町小学校)～松風会に参加する中で培われたと言われている夏目漱石の下宿(愚陀仏庵)跡～泣き虫の子規を偉大な文学者に育てた祖父の太原観山邸宅跡～子規を見守った母:八重と、妹:律の生活屋敷跡～子規が通った末広小学校～子規堂～赤穂浪士ゆかりの興聖禅寺の約7千



足と体づくり(1月22日)

11月13日の学習会以来、皆さんそれぞれの傾向に合わせたケアをしていると思います。2か月後の体組成計及び、足指力計や握力を測定しましょう。どのように数値が変化しているのか、また維持できているのか、楽しみですね!!

お互いのケア状況と、良い点を交換し合ひましょう!!

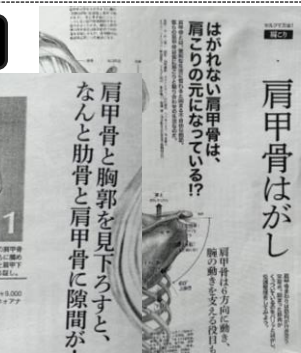


声出し体操(12月4日)

座ってのカラオケも楽しいですが、立ってのカラオケは、お腹から声を出すことができ、何より気持ち良く声が出ます。



リンパ体操(12月24日)



リンパ体操での不要老廃物の排出のみならず、ストレッチ体操を取り入れ、肩甲骨ががしや、片足立ちの1分は53分のウォーキングの相当するとか、ふくらはぎ伸ばしなどを

職場記事

腰痛は看護師の職業病の一つです。当院では対策として「ノーリフト」の導入を推進しています。海外の看護連盟が看護師の腰痛予防対策として始めたもので、人力のみの移乗を禁止し、患者さんの自立度を考慮して福祉用具を活用しようという考え方です。道具を使うにも、正しい使用方法、身体の使い方、知識、意識改革などが必要です。正しく行えるようになると、患者さんにとっても身体的にとっても安楽になります。より良い看護が提供できるよう、頑張りたいと思います。 内科外来 村上

第95回・11月ぴ～ちくば～ちく五・七・五 句会便り(11月19日)

・人恋ひの一灯点す冬の庵

一草庵の休憩所です



・高々と皇帝ダリア勢いて

まさしく

・綿布団トンネル型に仰臥かな

重さ軽減・・・?



・甘さ増す寒気の恵み吊るし柿

寒気は冬の季語、干し柿は秋の季語です

どちらかにしましょう

それにしても気温任せの吊るし柿、甘くて良かったですネ

「男子の料理塾」(1月15日)

今回の料理塾でのレシピは、まだ決まっていますが、もう少し早めのレシピ決めが必要と感じます。季節に合わせた料理や、行事に合うメニュー等、風うでしょうか?



【今年は巳年であり、巳年生まれの人は目標を決めたら努力を惜しまず最後までやりぬく粘り強さを持っています。そのため取り組んだ事は成功することが多いです。常に冷静で冷めた人という印象のある巳年生まれの人ですが、内面では感受性が強く、人の気持ちを察して行動をとることも得意です。美的センスにも優れて、情熱的な一面もあります。】という

担い手交流会(2月20日)



医療生協活動を支えていただいている担い手の皆さん!大変お世話になっています。ありがとうございます。毎月の新聞手配りの皆さんが、組合員の健康生活維持をつないでおり、又、この支部ニュース下段の部班会やさまざまな集いをけん引している方々のご苦勞が参加者組合員の健康増進に直接貢献しています。2月20日に、『午後のカフェタイム』として担い手さん同士の交流会を昨年以上の楽しいひとときとして企画しました。是非ご出席くださいませ!!



今後の支部活動

よつばの会 (毎月第2月曜日) 実施日時:12月9日(月) 13:30~16:00 集合場所:舘舘 参加費:無料 連絡先:090-1320-1406(中尾)	はなみずき班会 (毎月第2火曜日) 実施日時:12月10日(火) 14:00~ 集合場所:チュリス道後集会所 参加費:無料 連絡先:089-943-3923(飯)	第95回ぴーちくばーちく五七五 (毎月第3火曜日) 実施日時:12月17日(火) 10:00~12:00 3句作って舘舘へ集合 参加費:無料 連絡先:090-7789-9038(城戸)	男子の料理塾 (奇数月第3水曜日) 実施日時:1月15日(水)9:30~ 場所:青少年センター調理室 参加費:1000円 連絡先:090-3181-5159(辻田)	足と体づくり (奇数月第4水曜日) 実施日時:1月22日(水) 9:30~12:00 場所:青少年センター 参加費:無料(飲み物持参) 連絡先:080-9532-6510(田所)
あいあいカフェ (毎月第3木曜日) 実施日時:12月19日(木) 10:30~14:30 集合場所:舘舘 参加費:無料	リンパ体操(毎月第4火曜日) 実施日時:12月24日(火) 10:00~12:00 集合場所:舘舘 参加費:無料 飲み物・タオルを持参して下さい 連絡先:090-1576-1585(河野)	白水台班会 (毎月第4木曜日) 実施日時:12月26日(木) 14:00~15:00 集合場所:白水台集会所 参加費:無料 連絡先:080-4998-8015(滝澤)	声出し体操 (毎月第4木曜日) 実施日時:1月23日(木) 13:30~16:00 集合場所:ヤマヒサビル3F 参加費:200円 連絡先:090-8699-9775(山本)	ふるさとふれあいウォーク (偶数月第3水曜日) 実施日時:12月18日(水)10:00~ 集合場所:まつちかタウンうるおいの泉 ルート:子規生誕地~大原観山邸跡~子規生い立ちの家~興聖寺~子規堂~ランチ解散