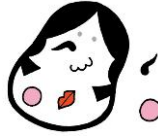


健康づくり

# 堀江・和気支部 ニュース

堀江・和気支部  
責任者 高野(こう)の弥生  
連絡先:090-1173-9876

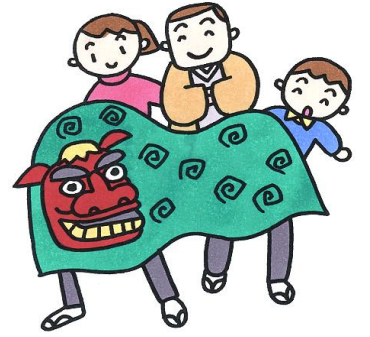


## あけましておめでとございます

昨年(しんねん)は正月(しょうげつ)早々(はやばや)能登(のうとう)で大地震(おほいしなじしん)や空港(くうこう)での事故(じこ)など、災害(さいがい)や事故(じこ)が起こって、重苦(おもく)しい年明け(としあけ)でした。

世界(せかい)をみてもウクライナ(ウクライナ)での戦闘(せんとう)、ガザ(ガザ)とイスラエル(イスラエル)の戦闘(せんとう)、隣の韓国(かんこく)での大統領(だいとうりょう)弾劾(だんかく)等々(とうとう)、混とん(まじまじ)とした状況(じょうきょう)が続(つづ)いています。一刻(いっく)も早い戦争(せんそう)の終結(しゅうけつ)を、そして、国内(こく内)での被災(ひさい)された方々(かたがた)の救済(きうさい)を願(ねが)わずにいられません。

さて堀江(ほりえ)和気(わき)地域(ちいき)で医療生協(いりょうせいけい)ができて今年(ことし)で30周年(しゅうねん)になります。地域(ちいき)の方々(かたがた)の協力(きょうりょく)とご理解(ごりかい)でここまで継続(けんじつ)することができました。地域(ちいき)での健康づくり(けんこうづくりに)、健康(けんこう)で楽しい生活(たのしいせいごう)のお手伝い(おてんない)ができますよう、これからも皆(みな)さんの力(ちから)を貸(か)していただきながら頑張(がんば)っていきたく思います。



堀江和気支部 支部長 高野弥生



ご協力を



「音(ね)をはずしたらどうしよう、恥(はづか)しい」

みんなで歌(うた)うので、歌(うた)の上手(うまい)下手(へた)は関係(かんけい)ありませんよ!

ストレス解放

### 出資金増資(しゅしんきんぞうし)についてのお願い

医療生協(いりょうせいけい)の活動(かつどう)は、すべてみんなが出し合った出資金(しゅしんきん)・増資(ぞうし)が元(もと)になって運営(えんぎん)されています。事業(じぎょう)を維持(維持)・発展(はつぜん)させていく上で大きな力(ちから)となり、様々なイベント(イベント)や支部(しぶ)、班(はん)の取り組み(とり組み)など、健康づくり(けんこうづくりに)で地域住民(ちいきじゅうみん)との繋がり(つながり)を広げることも出来(でき)ています。

出資金(しゅしんきん)・増資(ぞうし)は寄付(きふい)ではありません。脱退時(だつたいじ) (退会時(たいかいじ))や必要(ひつや)なときにはお手続き(てんてい)いただければ出資金(しゅしんきん)のお引き出し(ひきだし)は可能(可能)です。

あらためてすべての医療生協組合員(いりょうせいけいくみあひん)の皆様(みなさま)に増資(ぞうし)へのご協力(ごきょうりょく)をお願いします。増資(ぞうし)とは加入時(かじいんじ)の出資金(しゅしんきん)を増額(ぞうがく)することです。増資(ぞうし)には、一括増資(いっくわくぞうし)と月々(げげつ)の積み立て増資(つみだてぞうし)があります。宜しく、ご検討(ごけんとう)お願い致します。

1.26 sun 堀江公民館 参加費は無料

うたごえ 声の大きい人も小さい人も歌いたい人なら誰でも、一緒に!

城北ブロック 健康づくり委員会

## 歩(あ)つとウォーキング

城北診療所(城北診療所) (毎週木曜日) 10時集合  
シンマイ・コースもあります。(1時間程度)

- 1月16日 阿沼美神社 23日 吉藤・コース
  - 30日 湯築城・コース (途中折り返す短コース有)
  - 2月6日 伊佐爾波神社 13日 総合公園コース
  - 20日 吉藤・コース 27日 成願寺コース
- 1時間半から2時間程度。雨の場合は中止。

堀江和気支部

## 誰もが生き生き『笑顔』で地域をつなぐ

「ヘタ(へた)でいい、ヘタ(へた)がいい」がモットーの絵手紙。



第3月曜日

1.20月13:30- 鉄本宅  
トライアングル

絵手紙 いろいろ

### 栗井坂(くりいざか)の古戦場(こせんじょう)・関所跡(せきじょうあと)、大師堂(だいしどう)と句碑(くひ)

堀江海岸(ほりえかいがん)から栗井坂(くりいざか) 3.5kmコース(片道)

2月2日 日曜日 10:00~ 集合 堀江うみてらす  
参加ご希望の方は、上記までご連絡を! (雨の場合は中止)



### 史跡巡(しせきめぐ)りウォーキング

### 《(り)ラックス》釣(つ)りの楽しみ

- 釣(つ)り道具(つりぐら)は 随時(ずいじつ)お貸(か)します。
- 日時未定(じつときみだじ) (集まった人(ひと)たちで話し合(な)い)
- 餌代(えりだい)1,000円(えん)+ 消耗費(しょうぼうひ)500円(えん)程度



### 投げ釣(なげつ)り

材料費(ざいりょうひ)のみ (隔月)



### 料理教室

1.22水10:00- 堀江公民館  
マミクッキング

第2水曜日



### レコードを楽しく聴く会

2.12水13:30- タカノ宅  
懐かしのLP

第1火曜日



### 脳トレ

2.4火13:00- 三舂宅  
いきいき班

第3土曜日



### 骨盤体操

1.18土14:00- 中川宅  
骨盤の歪みを直す

第4土曜日



### ゆるヨガ

1.25土19:30- 堀江公民館  
ピンクキャット

第1日曜日



### 新池ウォーキング

2.2日8:30- 堀江・新池  
ピンクキャット 新池ウォーキング班

毎月月初め



### お茶会

2.3月14:00- 予定  
道後友輪荘 (お茶代必要)

今年度も、組合員さんの健康づくりを応援します。昨年度に引き続き健診の検査項目はそのままです。一つからでも利用できますよ。右のクーポン(割引)券を切り取って受付に提出してください。あらかじめ診療所へ、お電話にて健診の予約を申し込んでください。

連絡先 089-926-3625 城北診療所



### 堀江和気支部2024年度検査クーポン券

名前	<input checked="" type="checkbox"/> チェックして下さい <input type="checkbox"/> 肺がん (200円引き) <input type="checkbox"/> 大腸がん ( " ) <input type="checkbox"/> 動脈硬化 ( " ) <input type="checkbox"/> 骨密度 ( " ) <input type="checkbox"/> 前立腺 ( " )
住所 松山市	
電話	