

## 謹賀新年

あけましておめでとうございます。天気にも恵まれて素晴らしい初日の出でした。健やかに新年をお迎えのことと存じます。今年一年の安全・健康を祈られたことと思います。今年が昭和の年号で言う「昭和100年」になるそうです。今、若者に昭和の物が人気があり、唄・服・商品・喫茶店などにレトロだけれど新鮮な雰囲気を感じるようです。テレビの特集番組を見ていると、私も昔の懐かしい生活が思い出されます。今年の干支【巳】は縁起の良い年とされています。暮らしやすい年になるといいですね。今年もよろしくお願いいたします。 運営委員会

### 今月の支部活動1月15日～2月14日

どなたも  
大歓迎！

#### 川上 体操教室

《日時》 1月15日(水) 10:00-11:30  
《場所》 福祉館  
《内容》 健康チェック&体操  
《持参品》水筒、汗拭きタオル、バスタオル  
orマット

#### 奥松瀬川 体操教室

《日時》 1月27日(月) 10:00-11:30  
《場所》 奥松瀬川公民館  
《内容》 健康チェック&体操  
《持参品》水筒、汗拭きタオル、バスタオル  
orマット



#### たんぽぽ

《日時》 2月13日(木) 9:30集合  
《集合場所》 川内支所  
《内容》 南方方面 冬に咲く花を探して  
《持参品》水筒、おやつなど



#### きらきら

《日時》 2月6日(木) 13:30~15:00  
《集合場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》モルック体験

#### ピンポン

《日時》 1月22日(水) 13:30-15:00  
《場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》 卓球を楽しむ  
《持参品》水筒、汗拭きタオル、あれば  
卓球ラケット



#### どんぐり

《日時》 1月23日(木) 10:00-  
《場所》 奥松瀬川公民館 加工室  
《内容》 旬の根菜を使ったお料理  
《持参品》エプロン、三角巾、マスク、材料費

#### 楽楽会

《日時》 1月27日(月) 13:30-15:30  
《場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》 マージャンで 脳トレ  
初心者歓迎！



#### ハーモニー

《日時》 2月14日(金) 13:30-15:00  
《場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》 オカリナ教室

#### アクティブ

《日時》 1月25日(土) 13:30-15:00  
《場所》 横瀬団地公民館  
《内容》 ストレッチ&マスボクシング  
《持参品》水筒、汗拭きタオル、上靴

ちくちくはお休みです

#### どんぐり クリスマス料理



朝起きると一面の雪化粧。にもかかわらず、今年最後の楽しいランチタイムをたくさんの参加者で過ごしました♡

#### たんぽぽ 山田団地先の山を散策



冷たい風が吹いて寒い！中の出発。が、すぐに陽が差し心地よく紅葉のグラデーションに感動しながら楽しく歩くことができました♡東温市松山市を一望できる素敵な山でした！

#### でこぼこ 干支人形作り



人形作家の林智美先生のご指導の下、今年の干支【巳】の人形を制作。工作の得意な人は素敵に、そうでないひとはそれなりに…佳い年になりますようにの願いを込めて作りました。

#### お知らせ

### 古本バザー

愛媛医療生協 メディカルフィットネスコ・コア前の入り口にて

古本バザーをしています。  
立ち寄ってみてはいかが？  
新しい出会いがあるかも

**出資金残高通知が届いています。  
ご確認くださいね。**

#### ◆コラム・生協病院より

楽しいお正月は飲食を伴うことが多く、室内で過ごす時間が増える時期です。普段より飲食の量と回数が増える一方、運動量は低下してしまうと、正月太りになってしまいます。かくいう私もその一人です。年末年始ならではの食品は、食べすぎると正月太りに直結します。おもちゃやおせち料理などは実は糖質やエネルギー量が多いため注意が必要です。食卓に並んだ食事をよく見て、冷静に食べる物と食べる量を検討しましょうね。 内科外来 村上