

えひめ医療生協

三津浜支部ニュース

2025年1月号 NO. 318

発行元 愛媛医療生活協同組合 三津浜支部

連絡先 山下曙美 ☎070-5688-5435

2025年

新年あけましておめでとうございます。



元気で健康で楽しく!!



「健康寿命」を伸ばそう!!

健康寿命とは、介護などの必要がなく健康的に生活できる期間で、厚生労働省が3年ごとに各都道府県別の推計値を調査しています。昨年末の報告された推計値では愛媛県は女性が75,42歳男性が71,82歳と、いずれも前回調査より長くなったものの全国平均は下回りました。

元気で健康で楽しく毎日が遅れる事を目標に医療生協の「健康づくり」の活動を発信したいと思います。

本年もよろしくお願いいいたします。

=はつらつと笑顔広がる集いの場=

~「なごみの会」で 新年会~

76歳から94歳メンバー平均82,8歳 皆様元気で新年初顔合わせ! 健康寿命の話題で盛り上がり(なごみの会参加者は愛媛の健康寿命7歳も上回っています!)それぞれの健康の秘訣や今年の抱負に耳を傾けました。皆様非常にポジティブで「おかげさま」の言葉が印象的でした。つながりを大切に 楽しいサロン活動続けようネ(参加者の願い) プレゼント交換・輪投げゲームに興じ楽しい時間をすごしました。

=1月の行事予定=

★なごみの会

日時 : 1月8日(水) 10:00~12:30
(新年会 会費 1,000円)
: 1月22日(水) 10:00~12:00
: 1月29日(水) 10:00~12:00
: 2月5日(水) 10:00~12:00
(第一水曜日は会食日です。)

輪投げを
楽しもう!



場所 : 石崎・兼清記念館



★ぶらぶらぶらカフェ

日時 : 1月29日 10:00~12:00
場所 : 石崎・兼清記念館
参加費 : 300円 (ケーキ・コーヒー)



★歌声喫茶

日時 : 1月25日(土) 14:00~16:00
場所 : 住吉楽房
参加費 : 500円 (お菓子・コーヒー付き)
※毎回ゲストによる ミニコンサートもお楽しみ下さい。

★お出かけ隊

日時 : 1月22日(土) 12:00~13:30
場所 : 伊吹
参加費 : 実費



== 三津浜掲示板 ==

🌸スマイルクッキング開催のご案内🌸

日時 : 2月4日(火) 10:00~12:00
場所 : 三津浜公民館 調理室
参加費 : 700円
メニュー :
・チキンロール
・二色野菜のじゃこあえ
・豆腐のあっさりスープ
・もろしそおにぎり



申し込み ☎ 070-5688-5435 (山下)

※ 良質のたんぱく質、カルシウム、野菜がしっかりとれるメニューになっています。年齢を重ねると野菜中心の食事になりがちですが、良質のたんぱく質をしっかりとって元気な身体づくりをめざしましょう。主菜のチキンロールはレンジを使って手軽に調理できます。素材の脂のみで油は使わないのでヘルシーです。



🌸城北診療所よい🌸

インフルエンザの感染拡大が続いています。感染予防に努めましょう。
*手指の消毒・室内の換気をこまめに行いましょう。
*マスクの着用



インフルエンザワクチン:

1月末まで延期になりました!
未接種の方はまだ間にあいますよ!!
(医療機関にお問い合わせください。)

インフルエンザに
注意!!