



さくら・さくら

～さくら支部ニュース～

発行 2025年1月15日
愛媛医療生協 地域事業課
TEL: 976-5638

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えて目標や希望大きいきたいですね。

しかしこの2～3年の物価高によって生活が厳しくなりました。

あれもこれもと高くなり野菜までなかなか手が出ないものもあって

驚くことばかりです。昨年末のガソリンの値上げは痛かったですね。

今年はどんな年になるのでしょうか。物価高は止められないとしても、私達は心豊かに過ごしたいものです。

支部活動としては、体操、健康講座、バスレク、ウォーキング等楽しい企画を計画しています。多くの皆様に参加していただいて交流を

拡げていけたら嬉しいです。
本年もどうぞよろしくお願い致します。



健康講座のご案内

日時 1月28日(火) 10時30分～11時30分

場所 さくら集会所

テーマ 「脂質異常症について」

講師 愛媛生協病院 松本晋平 医師

参加費 無料

申込先 希望の方は支部長まで、ご連絡ください😊

支部長 090-1006-6999



申し込み待って
まーす

☆毎月の定番企画☆

★どなたでも参加できますよ!★



<1月の集い>

※ どの活動も誰でも参加できます。さくら集会所へおいで下さい。

日程		1月10日(金)	1月11日(土)	1月11日(土)	1月21日、28日(火)
名称	おしゃべりサロン	体操教室+支部運営委員会	写仏教室	大正琴クラブ	火曜日 体操教室
時間		10:00~12:00	12:30~14:00	14:30~16:00	10:00~11:00
場所		さくら集会所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	さくら集会所
参加費		100円(会場代)	無料	無料	100円(会場代)
講師		神山サポーター			佐田サポーター
内容	お休み	体操後、運営委員会です。機関紙作業をしてから支部活動の相談をします。	仏様を筆で写し描きます心静かに描く時間は自身自身に向き合う時間に。	初めての参加大歓迎!音の出し方から演奏できるまで楽しく習えます。	体操をしておしゃべりして、気分リフレッシュ!基礎代謝を上げましょう!

<2月の集い>

※ どの活動も誰でも参加できます。さくら集会所へおいで下さい。

日程		2月7日(金)	2月14日(金)	2月8日(土)	2月8日(土)	2月18日、25日(火)
名称	プチフリマ	体操教室+支部運営委員会	写仏教室	大正琴クラブ	火曜日 体操教室	火曜日 体操教室
時間	10:00~12:00	10:00~12:00	12:30~14:00	14:30~16:00	14:30~16:00	10:00~11:00
場所	さくら集会所	さくら集会所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	さくら集会所
参加費	無料	100円(会場代)	無料	無料	無料	100円(会場代)
講師		神山サポーター				佐田サポーター
内容	いらないけど捨てるにはもったいないというものがあれば1月21日、28日 さくら集会所までお持ち下さい×食器類は不可	体操後、運営委員会です。機関紙作業をしてから支部活動の相談をします。	仏様を筆で写し描きます心静かに描く時間は自身自身に向き合う時間に。	初めての参加大歓迎!音の出し方から演奏できるまで楽しく習えます。	初めての参加大歓迎!音の出し方から演奏できるまで楽しく習えます。	体操をしておしゃべりして、気分リフレッシュ!基礎代謝を上げましょう!



2024年最後のロコモ体操をした後
みんなで記念撮影

ちょこっと笑って免疫力アップ! インスタグラムより

万歩計 半分以上 探し物
起きたけど寝るまで特に用はなし
おじぎして共によろけるクラス会
味のある字とほめられた手の震え
まだ生きるつもりで並ぶ宝くじ



愛媛生協病院 リハビリ科だより

病院で勤務していると、転倒を予防するためにはどうしたら良いか、患者さんと生活様式について考える機会が多いです。

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、要介護状態になりやすいと言われています。

転倒しやすい場所No.1は自宅内!
特に、敷居やカーペットの縁、電気コードなどの軽微な障害物、床に置きっぱなしになっている衣類や紙類に要注意です。
転倒予防を行い、健康寿命を延ばしましょう♪



リハビリ科 権藤