

明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお祈りします。

Happy  
New Year  
2025



新しいこと  
始めて  
み  
已ませんか?

お正月は 風は冷たいですが おおむね穏やかな天気にも恵まれました。  
食べ過ぎたり 飲み過ぎたりの方は いませんか?  
体調を整えて 今年も一緒に健康づくりに取り組みましょう!

身体を動かしておしゃべりもする  
これがいらいしいですよ!

## 保健講座のご案内

### 「知っておきたい介護保険」

松山市地域包括支援センター味酒・清水 から講師を二人お迎えし、知っているようでよくはわからない介護保険のことについてお話ししていただきます。  
質疑応答の時間もとりますので、聞いてみたいことがある方はぜひご参加くださいね!

日時 **2月8日(土) 13:00~14:00**  
場所 **城北診療所 2F**  
申込 **2月3日(月)までに  
090-1327-6789**  
城北診療所地域事業担当 山本まで

## まつイチ体操

まいしゅう  
つづけて  
いきいき  
ちょうじゅ

介護予防や健康寿命の  
延伸を目的に、保健所の  
理学療法士が考案した体  
操です。

1月 **9・14・21・30** 10:00~  
(木) (火) (火) (木)

寝てする体操や  
座ってする体操があり、  
無理なく始められます。

場所: **姫原集会所**  
参加費は無料

問合せ: 090-9456-4542楠本



まだ「介護」は知らない  
けれど、できないことも  
ふえてきたみたい。  
どのタイミングで相談し  
たらいいのかしら?



ゴミ出しのほかは  
出掛けないので、  
誰とも話さない日  
もあるって。  
ボケないか心配。

要支援だと どんな  
サービスがあるのか  
なあ。向き不向きは  
どうすればわかる?

### 成果は如何に?! ときめき健康チャレンジ わくわく測定会

ピンチを  
チャンスに、  
じゃな  
二回目なので測定の要領は  
よくなった参加者。ただ、  
「え〜っ!?うそ!?!」  
「この差は何でなん?」  
「仕事のおかけかなあ♪」  
結果は個人差が大きかった  
ようで、来年のリベンジを  
決意する人もいました。



【ねっとわーく】  
**防災カフェ** 主催: 姫原町内の防災士有志  
**1月24日(金) 10:30~12:30**  
参加費: 500円 問合せ: 090-9456-4542楠本

## いこいサロン

ささえあい委員会主催

**2月19日(水) 14:00~**

城北診療所 1F ひまわりルーム

参加費: 100円(飲物代)

おしゃべり と 認知症マフ作りを予定



▲ 12/18のサロンの様子

編み物が好きな方  
ぜひ力を貸してください!



10分でできる「しぐれ」も  
いただきました♪

## ◎歩っとウォーキング 参加費: 無料

10時: 城北診療所出発

途中で折り返すシンマイコースもあります。

【1月】 1月16日(木) 阿沼美神社コース(平田)

1月23日(木) 吉藤コース

1月30日(木) 湯築城跡コース

【2月】 2月6日(木) 伊佐爾波神社コース

2月13日(木) 総合公園コース

2月20日(木) 吉藤コース

2月27日(木) 成願寺コース

※お茶とタオルを  
ご持参ください。



## 今後の保健企画のご案内

いずれも申し込みは不要です。  
運動しやすい服装でご参加ください。

### ◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:30  
姫原集会所2F 参加費: 無料

受けないなんて  
もったいない!!  
=健診をうけましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化して  
いる項目が見えてきます。元気な時こそ  
生活習慣を見直すチャンス!

まずは予約のお電話を! お早めに!  
089-926-3625まで

早期発見・早期治療で健康寿命をのばすために  
清水支部では、各種検診をすすめています。  
ぜひ、援助クーポンをご利用ください。

年齢や健康保険の種類によって検診金額は異なり  
ます。詳しくは予約時にご確認ください。

城北診療所 TEL: 926-3625

=清水支部=

2024年度用 **200円引 援助クーポン**

住所	
氏名	
TEL	

を入れてください。  
(複数可)

- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 骨密度検査
- 動脈硬化検査