

# ていれぎ支部だより

支部長 広瀬恵美子

愛媛生協病院 地域事業課

TEL 976-5638

おだやかな初春をご家族でお迎えのこととお喜び申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。昨年中は、色々と沢山ご協力頂き有難うございました。今年もよろしく願いいたします。又春には楽しいバス旅行に行きましょう。

## 定例行事

男の体操塾 毎月第1・3金曜日 PM13:30~14:30  
1/3(金)休み・1/17(金)  
次回 2/7(金)・2/21(金)

なかよし体操 毎月第2・4(金) PM1:30~14:30  
1/10(金)・1/24(金)  
次回 2/14(金)・2/28(金)

運営委員会 1/13(金)14:45~

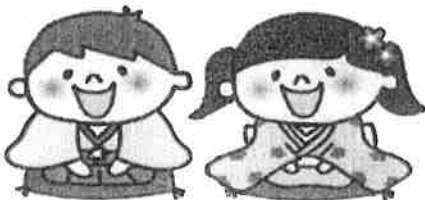
持参物 マット・バスタオル・お茶  
費用 100円

上記いずれも北窪田集会所  
どなたでも参加出来ます。是非お越しください。待ってま〜す!!



## 生協病院よりお願い!!

インフルエンザワクチンはもう接種されましたか。新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、感染対策がほぼなくなり、マスクを着用する人も少なくなってきました。すると2024年にはインフルエンザの感染拡大が猛威を振るいました。これから本格的に寒くなります。手洗いやマスク着用、ワクチン接種など、感染対策をしてインフルエンザにならないように気をつけましょう。



## フレイル予防

フレイルって知っていますか?

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態の事です。

## 4F 病棟からのメッセージ

私の健康づくり

寒い季節になりました。身体を動かすのも嫌な季節です。

私は毎月ではありませんが子供たちと一緒に遊びながら、腹筋やスクワットなど身体を動かしています。みなさんも、風邪など引かず。寒さを乗り越えましょう。

4階病棟 石山

裏面もご覧ください

