



とうおん

1月号

愛媛医療生活協同組合
愛媛生協病院地域事業課
☎ 089-976-5638

明けましておめでとうございます

昨年ノーベル平和賞に輝いた日本被団協。長年核廃絶へと活動が続けたことが世界で認められたのではないのでしょうか。私達も運動を続けて来ました。この賞は大きな喜びと力です。今、世界で5億人の子どもが紛争地域に住んでいるといわれています。戦争をなぜ止められないのか、もう暴力と分断はやめようといいたい。地球も壊れ続けている。この地で足元から出来ることを続けたい平和に住み続けるために。 T・K



2025年は巳年。巳年は「蛇年」とも呼ばれ脱皮を繰り返すことから「復活と再生」のシンボルとされています。又、「巳」という漢字は胎児の形に由来しており「新しく生まれてくる」「子孫繁栄」「家族が平和になる」といった意味があるそうです。我が家でも家内安全と繁栄を願って、毎年「干支飾り」を飾っています。今年も何事もなく一年を過ごせますように。 K・Y

年末に墓参りのため田舎へ帰った。集落には毎年大きな門松が飾ってあるが今回は“ふるさとでのんびりゆっくり深呼吸”と書かれた横断幕もあった。同級生の名前で驚いた。いつもあくせくしている自分にいわれたようで嬉しかった。そして気持ちに余裕ができ、墓掃除もいつもよりていねいにできたと思う。この一年こせこせしないでゆったりと優しい気持ちで過ごせそう。 T・S



今年も私の願いは「平和」大人の身勝手による戦争で傷つく子どもの涙は見たくない。テレビでそんな姿をみるたびに胸がしめつけられる。小さなことでも戦争をやめさせるためにできることをここで続けたい。みんなつながっているから。 R・M

～ 思いを言葉や行動に ～
戦争や紛争を止められない国際社会に失望しても、かわらない不平等や不公平にいらだっても平和への願いや未来への希望を言葉や行動につなげたい。一歩でも!! S・M



「幸せはいつだってささやかなものだってこと不幸せはいつだってささやかなんてものじゃすまない」
谷川俊太郎さんの詩ですが、本当にそうだと思います。戦争をやめて世界が平和になりますように！今年もこつこつこつこつ頑張れたらと思います。
私は7回目の年女、戦争はもうこりこりです。 M・A

* 外来よりこんにちは *

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。おもちゃおせち料理などは実は糖質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

* 健康体操教室 毎月第2(火) 10:00~11:30 中央公民館 3F 第1・2会議室



* NPOサロン福祉の森 毎月第2(水) 10:00~15:00 愛媛医療センター 研修棟

