

明けましておめでとございます

おだやかな晴天のお正月でした。

今年も元気で笑顔の一年に

なりますように。

2025年もよろしくお預り
致します。



愛媛生協病院 外来から 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。おもちやおせち料理などは実は糖質や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



12/17 一年の締めくりに恒例の忘年会を楽しみました。

お喋りしながら食事美味しくいただきました。みばさんお食事いかがでしたか？ またご意見聞かせて下さい。若くは前向きに頑張ってる姿はとて元気をもらえます。

2025年も良い年になりますよう頑張りますよ！ね。

41名が参加。北大駅前店

<健康講座> 開催します

とき 2月18日(火) 10:00~11:00

場所 森松分館

テーマ 「腸活」について

講師: 愛媛生協病院・栄養士

参加費 無料

新しく誕生したポッチャ・班名は「ポッチャの会」改め、「ぼたん」になりました。よろしくお預り致します。

組合員以外の方の参加もOKです
お知り合いの方お誘い下さい

2月の班会・体操教室・行事

日曜	内容	時間	場所	参加費	次回予定
4(火)	まいつち体操 (ゆり)	10:00~11:30	森松分館	100円	2月4日
5(水)	絵手紙 (さざんか)	9:30~11:30	伊予銀行	200	2月5日
6(木)	機関紙作業・打ち合わせ	9:30~11:30	森松分館	—	2月6日
7(金)	エコラフト (チェリッパ)	9:30~15:00	〃	100	2月7日
12(水)	ポッチャ (ぼたん)	10:00~11:30	〃	100	2月12日
14(金)	体操教室 (南天)	10:00~11:30	〃	100	2月14日
17(月)	まいつち体操 (あじさい)	10:00~11:30	〃	100	2月17日
18(火)	健康講座「腸活」(支部)	10:00~11:00	〃	—	—
18(火)	映画 (88ばんき)	13:00~16:30	〃	100	2月18日
19(水)	絵手紙 (さざんか)	9:30~11:30	〃	200	2月19日
21(金)	小物作り エコラフト (楽笑)	9:30~15:00	〃	100	2月21日
26(水)	ポッチャ (ぼたん)	10:00~11:30	〃	100	2月26日
28(金)	体操教室 (ぼたん)	10:00~11:30	〃	100	2月28日

都合により日時・内容など変更する場合があります。当面マスク着用、消毒換気を行い短時間で。場に参加される方は検温してお越し下さい。

ご注意を!!
マスク着用はもう。

インフルエンザが爆発的に流行しています。年末の救急医療機関には100人超、500人が列をついていた...と聞きました。

ビックリ...です。皆さんお身体に気をつけて、お大事になさって下さい。

裏面もごらん下さい