

足と体づくり(1月22日)

1月22日の集いは、指導者無しの支部組合員のみで行いました。『体組成→足指力→握力→開眼片足立ち→2ステップ→TUG→5回立ち上がり』を行い、データーを記録すると前回の数値との比較がハッキリ判りました。

計測後のミーティングでは、「数値で評価がわかるのがいい、食事は腹八分とか、ウォーキングをグループで出来れば・・・！ 骨盤を意識したストレッチ、など等の多くの意見があり、今後の進め方について多くのヒントがありました。

お互いのケアー状況と、良い点を交換し合いました！



学習会のご案内(社保平和委員会主催)

日時：2月20日(木) 13:30~14:30

場所：愛媛生協病院 B棟会議室

テーマ：「水～松山市の水道の今とこれから～」

講師：松山市企業総務課の職員

定員：40名 ※2/13(木)×切

参加費無料！



リンパ体操(1月28日)

リンパが滞ると
こんなにタイヘン！

体調不良からメンタル不調まで、リンパの滞りはさまざまなトラブルの原因に。ここに紹介する症状に思い当たる人は、リンパが滞っているかもしれません！

体操前に、リンパを流す効能と基本の復習を行い、手順にそって行ないました。終了後、『脳トレ』による楽しい時間と、ティータイムで有意義な集いでした。



シミ、しわがでやすく、老け顔になる。

顔の周りと首のリンパが滞ると、血液の流れにも悪影響を及ぼして、皮膚の細胞に必要な酸素や栄養素、水分などが十分に送られなくなります。その結果、皮膚の新陳代謝が落ち、肌のくすみやシミ、しわ、たるみなどを引き起こし、顔の印象を老けさせてしまうのです。



健康講座のご案内(健康づくり委員会主催)

日時：2月28日(金) 13:00~14:30

場所：愛媛生協病院 C棟会議室

テーマ：「認知症の方との関わり方」

講師：ショートステイ陽だまり 所長

定員：30名 ※先着順

参加費無料！



第96回・1月び〜ちくば〜ちく五・七・五 句会便り(1月21日)

元旦にひ孫の笑顔^{いやさか}弥栄を

ばんざい！ばんざい！

積雪に子の走り出す^{ひるげ}皿ヶ峰

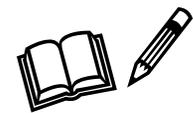
正月早々皿ヶ峰めざして

寒の入り昼餉の前の^{てなす}椿の湯

1月5日 昼前は空いていました

手懐ける^{てなす}インコが御慶申し上げ

とても早口だそうです



声出し体操(1月23日)

お茶をしながらのカラオケですが、健康談義、回想意見、時には厳しい社会批評もです。喉トレーニングの楽しい時間です。参加を待っています。♪



フレイル予防チェック:5回立ち上りテスト

5回立ち上がりテストは、椅子から5回立ち上がる際にかかった時間を測ることで、下肢の筋力を調べる検査です。転倒発生のリスクやADL障害の発生リスク評価にも用いることができ、経時的に測定を実施することで対象者の変化を捉えることができるため、臨床場面でよく用いられるテストです。

- ①胸の前で腕を組み、直立する
 - ②手を使わず、出来るだけ速く、椅子に着座・起立を5回連続で行います
- 腕は、常に胸の前で組み、立ち上るときは背筋を伸ばし、膝を完全に伸ばす
標準値<14秒



「男子の料理塾」(1月15日)

1月のメニューは、稲荷ずし、イトカ大根の煮物、筑前煮、ワカメ入りかきたま汁でした。レシピ確認ミーティング。油揚げは半分に切り、油抜き後に、菜箸を油揚げの上で転がし開封しましたが上手いきませんでした。切らないで油抜き前に転がした方が良かったようです。酢飯を油揚げに入れるのに難儀し、稲荷寿司一つにも、こんなに大変な苦

労後の食べ物だと感謝した料理塾になり



職場記事

年末からインフルエンザが猛威を振るっていますが・・・今年から小児科では、フルミストという経鼻インフルエンザワクチンが始まりました。注射ではなく、両方の鼻の穴に1回ずつスプレーするだけ。毎年注射が嫌で、泣いて暴れていた私の娘も「え～もう終わったの？」と笑顔で接種を完了することができました。対象年齢は2歳～19歳。いつか大人もできるようになればいいのになあと感じます。 総務MA 西村

今後の支部活動

よつばの会 (毎月第2月曜日) 実施日時:2月10日(月) 13:30~16:00 集合場所:舘舘 参加費:無料 連絡先:090-1320-1406(中尾)	はなみずき班会 (毎月第2火曜日) 実施日時:2月11日(火) 14:00~ 集合場所:チュリス道後集会所 参加費:無料 連絡先:089-943-3923(飯)	第95回び〜ちくば〜ちく五七五 (毎月第3火曜日) 実施日時:2月18日(火) 10:00~12:00 3句作って舘舘へ集合 参加費:無料 連絡先:090-7789-9038(城戸)	男子の料理塾 (奇数月第3水曜日) 実施日時:3月19日(水)9:30~ 場所:青少年センター調理室 参加費:1000円 連絡先:090-3181-5159(辻田)	足と体づくり (奇数月第4水曜日) 実施日時:3月26日(水) 9:30~12:00 場所:青少年センター 参加費:無料(飲み物持参) 連絡先:080-9532-6510(田所)
担い手交流会 実施日時:2月20日(木) 12:30~15:30 場所:教育会館1F会議室	リンパ体操(毎月第4火曜日) 実施日時:2月28日(火) 10:00~12:00 集合場所:舘舘 参加費:無料 飲み物・タオルを持参して下さい 連絡先:090-1576-1585(河野)	白水台班会 (毎月第4木曜日) 実施日時:2月27日(木) 14:00~15:00 集合場所:白水台集会所 参加費:無料 連絡先:080-4998-8015(滝澤)	声出し体操:実施日変更です (毎月第4木曜日) 実施日時:2月5日(水) 13:30~16:00 集合場所:ヤマヒサビル3F 参加費:200円 連絡先:090-8699-9775(山本)	ふるさとふれあいウォーク (偶数月第3水曜日) 実施日時:2月19日(水)10:00~ 集合場所:道後カラクリ時計前 ルート:道後温泉周辺散策・足湯 参加費:無料