

# 2月号 かわうち

愛媛医療生活協同組合  
愛媛生協病院地域事業課  
☎089-976-5638

愛媛医療生協では、健康で楽しい日々を過ごす為に、定期的集まって体操や趣味等を楽しむ場をいろいろと設けております。川内支部でも毎月、かわうち新聞で活動状況をご紹介します。どなたでも参加できますので、お時間のある方や興味がある場がございましたら、一度お越しください、お楽しみくださればとご案内申し上げます。今年も穏やかで明るい一年になればと願っておりますが、暮らしの中では、物価高騰が止まりません。今こそ、それぞれの経験値を生かし知恵を絞ってやりくりをし日々の生活を共に頑張りましょう。また、インフルエンザもまだ収まりません。感染対策を怠らず健康第一で年明けに立てられました個々の目標に向かって今日一日の精進を積み重ねて参りましょう。

運営委員



## 今月の支部活動 2月15日～3月14日

### 川上 体操教室

《日時》 2月19日(水) 10:00-11:30  
《場所》 東温市福祉館  
《内容》 健康チェック&体操  
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、バスタオル  
orマット

どなたも  
大歓迎!

### たんぽぽ 金比羅寺へ初詣



金比羅寺と惣河内神社で初詣。河之内地区の方が作られたしめ縄龍が立派で感動しました！ぜひ、行かれてみてください

### 奥松瀬川 体操教室

《日時》 2月17日(月) 10:00-11:30  
《場所》 奥松瀬川公民館  
《内容》 健康チェック&体操  
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、バスタオル  
orマット



### どんぐり キムチ・こんにゃく作り



### たんぽぽ 2月見送り3月予告

《日時》 3月28日(金) 9:30集合  
《集合場所》 川内支所  
《内容》 山田団地先の山 お花見  
《持参品》 水筒、おやつなど



### きらきら

《日時》 3月6日(木) 10:00-12:00  
《集合場所》 東温市保健福祉センター  
《内容》 フレイル料理教室  
《持参品》 米一合、エプロン、三角巾  
お茶、持ち帰りタッパー

### ピンポン

《日時》 2月26日(水) 13:30-15:00  
《場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》 卓球を楽しむ  
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、あれば卓球ラケット



### どんぐり

《日時》 2月27日(木) 10:00-  
《場所》 奥松瀬川公民館 加工室  
《内容》 切り干し大根を使ったお料理  
《持参品》 エプロン、三角巾、マスク、材料費

### 楽楽会

《日時》 2月17日(月) 13:30-15:30  
《場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》 マージャンで 脳トレ  
初心者歓迎!



### ハーモニー

《日時》 3月7日(金) 13:30-15:00  
《場所》 サードプレイス♡ふれあい  
《内容》 オカリナ教室

### アクティブ

《日時》 3月1日(土) 13:30-15:00  
《場所》 横瀬団地公民館  
《内容》 ストレッチ&マスボクシング  
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、上靴

きらきらから  
ご案内  
要予約

3月6日(木)  
フレイル料理教室  
東温市保健福祉センター  
2F  
東温市見奈良490-1  
20名 締切2/25  
連絡先: 渡部  
090-2896-3412

たんぽぽから  
ご案内  
要予約

3月28日(金)  
お花見弁当  
を予約注文をします  
2000円  
締切3/20(木)  
連絡先: 福田  
089-966-3792

### ◆コラム・生協病院より

私は無農薬の野菜作りを趣味にしています。今は大根の漬物を作り職場の皆さんに食べて頂き喜んでもらっています。大根はビタミンCが豊富で免疫力を高めます。また、消化酵素も含まれており胃もたれを防ぐ効果もあります。私のおすすめは栄養豊富でうま味も凝縮された切り干し大根です。自分でも切り干し大根を作り、煮物や水に戻してサラダに活用しています。わたしはこれからも新鮮な旬の野菜を使い大好きな料理をすることで健康的な食生活を楽しみたいと思っています。  
健診センター 中野孝子