

梅がほころび、鶯の鳴く頃となりました。
まだまだ寒い日が続きますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

今年は花粉が飛び始めるのも早そうです。花粉症の方は、早めに対策をはじめましょう。



「体操教室のご案内」

日時 2025年 2月25日(火) 10:00~11:30

2025年 3月25日(火) 10:00~11:30

2025年 4月22日(火) 10:00~11:30

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 無料 (飲み物をご持参ください)

内容 運動サポーターさんがストレッチ体操を丁寧に教えてくれます。1時間程です。

持参物 運動できる服装、水分、タオル

申込先 地域事業課 TEL 089-976-5638



うさぎとかめ班

1/31 松山城に行きました!!



お天気は良かったのですが、かすみがかかっていたみたい。春節で観光客の方が多かったです。至る所 外国語でした。桜はまだまだでしたが、早咲きの梅の花が咲き始めていました。



『愛媛生協病院 健診センターだより』

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。私のお勧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。私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



[手配りさんボランティアをお願いします]

久谷地域では30名の手配りさんにご協力頂き、機関紙が手配りされています。ただ、地域が広範囲なので、まだ郵送が多いのが現状です(約300部)。月1回、機関紙を手配りして頂けるボランティアさんを探しています。右の地域でどなたかお願いできませんか? よろしくお祈りします。

問い合わせ先 愛媛生協病院 地域事業課 ☎089-976-5638

〈当面の協力依頼地域〉

- 中野町 リバースタウン中野
- 中野町 330~360 番地
- 津吉町 511~530 番地
- 東方町 350~600 番地
- 東方町 1400~1700 番地
- 恵原町 440~700 番地

※裏面に学習会のご案内を載せていますので、ご覧ください。