

立春は過ぎ、梅の便りも届いていますが、暖かさを実感するのはまだまだ先のように。
バランスのとれた食事、睡眠、適度な運動に気を配り、寒い冬を乗り越えましょう。

インフルエンザ、コロナ、ノロウイルスも まだまだ要注意!!
手洗い等 しっかり対策をとって予防しましょう。

さくらウォーク

日時 **3月31日(月)** 10:00出発
※雨天中止

集合場所 **城北診療所駐車場**

行先 **庚申庵～JR松山駅**

参加費 **無料** 昼食代補助あり

持ち物 **水筒・タオル・敷物**

申込締切 **3月24日(月)**
地域事業部・山本 090-1327-6789
もしくは お近くの運営委員まで



今年もこのイラストが登場する時期になりました。
そうです、さくらウォークの季節です!

毎年、桜の花は咲いているのか、運営委員一同気が気ではあり
ませんでした。今年新しくなった松山駅をコースに加えて
万が一 花が少なくても楽しめるのでは?と期待しています。

例年と異なり、平日の催しとなります。
ご注意くださいね。

担い手交流会のご案内

いつも機関紙の仕分けや手配り、班活動等にご協力
いただきありがとうございます。

今回は「アンチエイジングボイトレ」を企画します。
ぜひ、お気軽にご参加ください。(詳しくは別紙に)

日時: 3月8日(土) 11:30~13:00

場所: 城北診療所 2階ワークルーム

◎歩っとウォーキング 参加費: 無料

10時: 城北診療所出発
途中で折り返すらくらくコースもあります。

【2月】 2月20日(木) 吉藤コース

2月27日(木) 成願寺コース

【3月】 3月6日(木) 三光神社コース

3月13日(木) 阿沼美神社コース(平田)

3月20日(木) 春分の日 お休み

3月27日(木) 道後公園コース

※お茶とタオルを
ご持参ください。



今後の保健企画のご案内

いずれも申し込みは不要です。
運動しやすい服装でご参加ください。

◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:30
姫原集会所2F 参加費: 無料

※2/16は防災訓練に参加するためお休み

新しいつながりができるかも!

これからのイベントMEMO

どなたでも参加できます

2/16(日) 10:00~12:00

防災訓練 姫山小学校
清水地区自主防災連合会主催

2/19(水) 14:00~

いこいサロン

城北診療所 1F ひまわりルーム
ささえあい委員会

1口1,000円から
お願いします!

出資金の増額に ご協力いただけませんか?

組合員の皆様からの出資金は、
新しい医療機器の購入や診療所の
設備の更新、組合員の健康診断や
予防接種の補助、組合員活動への
援助金などに充てられています。

出資金に利息は付きませんが、
退会される時は全額返還されます。
そのため、毎年増資運動に取り組
んでいるのですが、今年度は目標
35万円に対して、まだ5割弱の達
成状況にとどまっています。
よろしければ、ぜひ、増資に
ご協力をお願いします!

利息はないけど
そういうメリットが
あったのね!

少しなら協力
できるかな!



【ねっとわーく】

防災カフェ

参加費: 500円

主催: 姫原町内の防災士有志
問合せ: 090-9456-4542 楠本

1月は、被災した時に役立つお金と暮らしの知識を学びました。
貴重品を取りに戻り津波に巻き込まれたり、
避難してもお金の心配からうつ状態になり
体調を崩して亡くなるケースもあるとか。
困ったときはまず相談すること!あわてて
後悔しないように、お金や支援の知識を
持っておくことは大切だと思いました。

次回は 2月28日(金) 10:30~



昔からの保存食「焼き米」の試食と
鍋で炊いたご飯でお給ひを作りました

参考文献『被災したあなたを助けるお金と暮らしの話』弁護士 岡本正 著

受けないなんて
もったいない!!

=健診をうけましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化して
いる項目が見えてきます。元気な時こそ
生活習慣を見直すチャンス!

まずは予約のお電話を!お早めに!
089-926-3625まで