

担い手さん交流会のご案内

支部の活動を支えてくださっている担い手さん（機関紙配布者さん、班長さん、運営委員のみなさん）の交流会を開催します。といってもテーマが防災ですので、関心のある方どなた様もぜひご参加ください。

2月17日（月）13：30～15：30

鷹子公民館 1階ホール

松山市出前講座 お話 市職員 島瀬さん

「わたしらの街の防災」とたかのこ支部の活動交流

申し込み 2/15 までに地域事業課、運営委員

またはこぶち（09027846429）まで

生協病院ほっこり通信

医療・介護のちょっとした豆知識

冬こそ注意、体が冷え、喉の渇きを感じにくくなるこの季節、倦怠感や手足の冷感などの、なんとなく不調が続いているようなら、かくれ脱水かもしれません。乾燥した空気や暖房器具の使用により体内の水分が失われ、頭痛めまい、集中力の低下など脱水症状を引き起こしやすくなります。デイケア利用者さんも暑い時期に比べると水分補給のペースが落ちていますが入浴後やリハビリ後にしっかり水分補給してもらっています。風邪やインフルエンザも流行するこの時期は、特に十分な水分を摂取することで、免疫力を高め体調を維持することが大切です。温かい飲み物を取ることによって体を温め、こまめな水分補給を心がけましょう。
 デイケア 坪田



健康チャレンジが終了しました。チャレンジは29名、報告は20名頑張りました。

松山ふれあいウォーキング

道後界限歩き

2月22日（土）14:00 集合 いよてつ道後公園駅

雨天 小雨でも中止 問い合わせ こぶち 09027846429



清水地区に寺が21もあることを知りました。ロシア人墓地もめぐり、一草庵で一旦解散。御幸山に半分くらいの方は登りました。冬晴れで20名の参加でした。階段上りですが眺望は抜群です

民謡のつどい 指導上甲奈美子さん	第2・4週（水） 10:時～11時	2月12日・26日（水） 見学大歓迎です	たかのこ 公民館	生三味線演奏で、民謡を唄います、会費100円
おじおばラジオ体操	平日 6時30分	いつからでも、だれでもご参加大歓迎	浄土寺内	この寒い中20名
たかのこ体操	第2・4週（木） 10時～11時半	2月12日（木） 2月26日 3月13日	たかのこ 公民館	予約なし。会費100円 水・バスタオルなど
菊ちゃんくらぶ （テニスサークル）	第2・4週（日） 14時～16時	2月9日（日） 2月23日（日）	東温市総合 公園	お問い合わせ 菊岡 090-4786-8090
芝が味ウォーキング	水曜・土曜16時	はにわの里 前に集合 繁多寺まで8000歩	予約不要	おしゃべりしながら 歩きます
たかのこ句会 指導：松田かをりさん	毎月 第3週（金） 13時～15時	2月21日（金） 見学者いつでもどうぞ	たかのこ 公民館	会費500円 筆記用具、歳時記
寿句会 指導：新田高千穂さん	毎月第1週（水） 13時半	3月5日（水）超初心者歓迎です	たかのこ 公民館	会費100円 筆記用具 あれば歳時記
パステルアート 指導：田村典子さん	2月 第3（月） 10時～12時	2月17日（月） 見学者大歓迎	たかのこ 公民館	会費400円。筆記用具 カッター 手拭きなど

65歳以上 インフルエンザワクチン1500円 新型コロナワクチン3000円 3・31まで