



と う お ん

2月号

愛媛医療生活協同組合
愛媛生協病院地域事業課
☎ 089-976-5638

老いること 風にまかせて 枇杷の花

能登半島地震から1年が経過した。今も政府は現地を自助任せにして手を差し伸べようとはしない。ロシアとウクライナ戦争、イスラエルのガザ攻撃も続く。世界はこれを止められず武器供与する国も多い。日本は戦後80年武器を持ち他国の人を殺すことも自国民が殺されることもなくすんだ。だが今ここにきて政府は、日本中の基地強化や大軍拡を進めそれを新聞もテレビも報じずメディアの役割を放棄している。

先日、保阪正康氏（作家）の学生への「最後の講義」というビデオを組合員7人でみた。歴史を追っての太平洋戦争の話、なぜ日本は戦争を始めたか、戦争体験者への数々の聞き取りなど。そしてそれらは全て今の私たちにつながっていると。中でも「個人としての権利意識を自覚せぬ人ほど国家に依存する」の言葉が印象に残った。危機意識を漫然と見過ごさぬことそして発信することの重要性をみんな学んだ。

ひいらぎ班



毎月第4火曜日に班会を開いています。年々、全員揃うのが難しくなり現在は5名で、折り紙・折り鶴・おしゃべり等で脳トレをしています。特に「折り鶴」は、昨年ノーベル平和賞に選ばれた「日本原水爆被害者団体協議会」にも送っています。又、折り紙で作った「こま」は、近所の保育園児や子ども達にあげて喜んでもらっています。

月1回の生協の班会で、皆さんの元気をもらっています。100歳まで元気で過ごすのがねがいです。
Y・M

天候が悪いと気が重い時もあるけれどみんなの顔を見て、おしゃべりすると気持ちもスッキリ。
T・S

毎月1回の班会ですが色々な話題でお喋りしたり、手先を使って折り紙をしたりと楽しい時間を過ごしています。
K・Y



楽しく解いて脳もイキイキ 漢字の足し算

漢字がバラバラになってしまいました 😊
一部分ずつ足していき、元の熟語を教えてください

例題

(頁+豆) + (月+ツ+凶) = **頭** **腦**

Q1 (雨+ヨ) + (卯+木) =

Q2 (又+虫+馬) + (力+重) =

職場記事より

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

* 健康体操教室

2月の健康体操は、会館が休みの為お休み致します。



* NPOサロン福祉の森

毎月第2（水）
10：00～15：00
愛媛医療センター 研修棟

