

# 久米支部

愛媛医療生協

2025年 3月15日発行  
発行責任者 支部長 宮本愛子  
地域事業課 (976-5638)

「三寒四温」の季節です。上手に体感温度の調節をして、元気でお過ごしください。

No. 363

## 支部行事ご案内

下記の「集い」は いつでもどなたでも参加できます

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 寺子屋KUME<br>(写経・絵手紙など) | 第2週(土) 10:00~11:30<br>3月 8日 来住集会所 参加費100円                     |
| 人生キラキラ<br>体操教室        | 第1・第3・第4週(金) 10:00~11:30<br>3月7日・21日・28日参加費100円<br>生協病院 B棟会議室 |
| クラフトの会                | 第3週(月) 10:00~11:30<br>3月17日 生協病院 参加費100円                      |
| おしゃべり<br>ランチくらぶ       | お休みです   |
| ウォーキング                | 第4週(木) 9:30 来住集会所集合<br>3月27日 雨天中止                             |
| 夕食おかずお届け              | 第1・第3週(木) おかずのみ<br>3月6日・20日(休み) 1食400円<br>16時~16時半ごろ配達します     |

4月6日(日) 10時~14時

久米支部まつり

来住集会所

ぜひ、お越し下さい

ご案内のチラシを今月号に  
入れています

### \*フットケア開催しました\*

2月26日(水)「フットケアサロン kokoro」の古川さえさんを講師に迎え開催しました。

自分の姿勢を確認し、正しい歩き方を教えていただくなかで改めて、生涯歩ける足作りについて考えさせられました。



次回をお楽しみに!

私の健康づくりは、今は歩くこと。以前はレクバレーをしていましたが、3年ほど前に膝を痛めてから、しばらく何もしていませんでした。そんな時、友人より山登りの誘いがありましたが、足に自信がなくなり行けませんでした。昨年は私に合わせてくれハイキング程度の山に登る予定が、友人が故障をして中止に。今年こそは登れるように日頃から歩いて力を付け、目標達成したいです。適度に動き、食べ、休む。を続けて行きたいです。

たんぼぼ在宅ケアセンター 中村燕子

### \*班 来住オカリナ会\*

第1・第3(木) 9:30~11:00

「来住ふれあいセンター」で練習を行っています。ギターの方を含め15、6名のメンバーで、久米地区文化祭、軍ヶ森神社の夏祭り、公民館での演奏などたくさんの方に素敵な音色を届けています。



### \*青空健康チェック\*

日時: 3月21日(金) 9:30~11:00

場所: スーパー日東来住店 雨天中止

体組成計、足指力などをチェックして動ける体を作りませんか

ポッチャ体験会開催

市之井手浄水場の見学  
(社保平和委員会主催)

裏面もご覧下さい

