

大・多支部だより ～生きているだけで 丸もうけ～

2025年3月

愛媛医療生活協同組合

大島・多喜浜支部
No. 9

また、仲間が増えたよ！ 興味関心や好奇心があるからだね(^^) /

大島・多喜浜支部は令和7年2月14日（バレンタインデーだよ♡）に多喜浜体育館でラージボール卓球会を9名で行いました。

ムードメーカーのUさんはお友達を誘ってきてくれました。また、支部だよりを読んで好奇心を抱いてきてくれた人も居ます。

このラージボール卓球は高齢者用に作られたものです。ボールも4ミリ大きく、オレンジ色で打ちやすくなっています。また、脳や、あらゆる体のリハビリにも役立ちます。

もちろん高齢者の運動不足解消にもなりますよ(^^) /

高齢者はいつどうなるかわからない。そのためにも毎日が楽しく、元気に過ごすことがますます重要になっています。

今回参加された組合員さんは時間がたつのも忘れ、無我夢中になっていました。

「面白い、楽しい、またやりたい！」そういった感想がありました。

ラージボール卓球は開催を多くするほど、良いそうです。そこで、毎月1回の開催から、毎月2回の開催をするように計画しました!(^^)!

毎月第2、第4火曜日の午前9時～12時です。

もう慣れた方は、ラリーが何回も続くようになり、「すごい！すごい！」とみんなから拍手をもらっていました(^^) /

あなたも一緒にやってみませんか?? 入退室自由です★シューズと水分をご持参ください★
(文・鈴木 幸子)

ラージボール卓球次回は

3月11日（火）、25日（火）9時～多喜浜体育館で開催します！



男性の参加者さんも居られます!(^^)!



体を動かしてみんなとおしゃべりも弾み、リフレッシュできた方もおられました!(^^) /

3月29日(土)13時～16時にウイメンズプラザで協立ブロック健康フェスタを開催します。新居浜協立病院谷本医師による講演「地球温暖・沸騰化が健康に与える影響と私たちにできること」や、みんなで歌おう！踊ろう！うたごえや体操教室のステージ、けん玉、脳トレ、ボッチャ、脳トレ折り紙の体験、バジチェックや体組成での健康チェックも行います。参加料は無料です。多くのご来場をお待ちしています。