

早いもので、もう3月です。花のつぼみもふくらみ始め、やっと身体もほぐれてきたような気がします。寒い冬で縮こまった身体を動かしていきましょう。春を見つける軽い散歩からでもいいですね。

毎週木曜日は「歩っとウォーキング」があります。よかったら のぞいてみてくださいね。(紙面下の保健企画のご案内を見てね)

支部総会のお知らせ

日時：4月26日(土) 10:00~12:00

場所：城北診療所2階 ワークルーム

いつも医療生協の活動にご協力いただきありがとうございます。上記の日程で支部総会を予定しています。

1年間の活動報告と、今年度の活動内容について話し合います。参加はどなたでもできます。予定に入れておいてくださいね。

◎案内ハガキは3月下旬頃にお送りする予定です。届いた方は、出欠を記入して返信をお願いします。欠席の方は、委任状に署名・捺印をお願いします。



新しいつながりができるかも!

これからのイベントMENU

どなたでも参加できます。

3/15(土) 13:30~15:00
診療所1Fひまわりルーム

松浦秀人氏講演会

核兵器禁止の世論と運動を大きく!

ノーベル平和賞授賞式に参加して
社保平和委員会主催

3/31(月) 10:00出発 ※雨天中止

さくらウォーク

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
お問い合わせください!

介護保険申請のタイミングは

普段できていたことができなくなったとき!



保健講座 知っておきたい介護保険 (2/8) に 19名が参加

「松山市地域包括支援センター 味酒・清水」は、清水小学校の北校舎にあり、支援や介護が必要になったときに、相談したり申請手続きをしたり、家族だけで介護を抱え込まなくてよいように、それぞれの状況にあった支援と一緒に考えてくれる専門のスタッフがいます。

では、いつ、どのタイミングで相談したらいいのか?それは普段できていたことができなくなった時、だそうです。早めの対策が大事なので、あれっ?と思ったときに相談できる場所を作っておきたいと思いました。

いこいサロン

ささえあい委員会主催

4/16(水) 14:00~

城北診療所1Fひまわりルーム

参加費: 100円(飲物代)

賑やかに
おしゃべり

コロナでお休みしていましたが、2か月に1回の開催ができそうです。

毎回、お茶だけでなく、美味しいお菓子などがうれしく、おしゃべりも弾んで、あっという間に時間が過ぎます。脳と口のトレーニングに来ませんか?



←珍しいトルコのスイーツ



【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



△ 鍋で作るケーキ。つらい時に甘いものがあると♪



△ 参考資料です

2月は、改めて災害時のトイレについて考えました。災害発生時の時刻や季節にもよりますが、8割以上の方は6時間以内にトイレに行くのに、水も電気も機能しないので水洗便所は使用できません。コンビニや駅・公園のトイレも同様です。無理に使うと詰まったり、溢れたりして、掃除もできない状況に。。。そうすると、水分や食事を控えて体調を崩したり、集団感染がおきたりと、更に困ったこととなります。避難所のトイレの数も不十分で当てにできない。改めて備えを見直さなくてはと痛感しました。

次回は 3月28日(金) 10:30~ 昭和の南海地震の被害について

出資金の増額にご協力いただけませんか?

101,000円から

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。よろしければ、ぜひ、増資にご協力をお願いします!

◎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。

【3月】 3月20日(木) 春分の日 お休み
3月27日(木) 道後公園コース

【4月】 4月3日(木) 総合公園コース
4月10日(木) 谷町公園コース
4月17日(木) 城山古町コース
4月24日(木) 庚申庵コース

※お茶とタオルをご持参ください。

一人では続かなくても
続なら楽しく
続けられるよ



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

受けないなんてもったいない!! =健診をうけましよう=

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