

希望あふれる新年度のスタートです。

清水支部では 年間を通していろいろな活動を行っています。  
一緒に、楽しく、健康づくりに取り組みましょう！

青空&見ごろでしたよ♪

## さくらウォーク 3/31(月)

初めての試みで平日の開催でしたが、初参加も含めて、23名が楽しみました。

お天気になる予報は出ているのに、思いのほか冷え込みが強かったので、服装も冬から初夏まで様々でしたが、途中の家々の庭先の花々に誘われて、寄り道したり、おしゃべりしたりしながら、庚申庵に到着。お茶をいただきながら、しばらくの間、花に癒されました。桜のほかにも、山吹や利休梅が見ごろでした。

そのあと新築のJR松山駅へ。県都の玄関口というにはまだまだ寂しいけれど、「出口が2つになっただけでも進化よ」という声も。

写真を撮った後は、それぞれにお昼ご飯のお店を目指して解散しました。



桜の上には飛行機雲も



庚申庵にて



JR松山駅西側でパチリ

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。

4/16(水) 14:00~

#### いこいサロン

城北診療所 1F ひまわりルーム

参加費：100円(飲物代)

ささえあい委員会主催

4/26(土) 10:00~12:00

#### 支部総会

城北診療所 2F ワークルーム

案内ハガキが届いた方は、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。

### 未来に繋いでいかなければ

社保平和委員会主催

#### 松浦秀人氏講演会 3/15(土)

参加された方の「重い内容だけど、明るい話し方に救われました」という感想の通り、ノーベル賞を受賞しても手放しでは喜べない状況がある(海外では放射能の影響を知らない人がいる、被爆国の政府がオブザーバー参加すらしない、など)なか、体験された方が辛すぎて思い出したくない経験を語り部として伝えてくださることを未来に繋いでいかないといけないと思いました。忘れられて、なかったことにされたいために。

【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

3月は、昭和の南海地震を小学1年生の頃に体験された方からお話を伺いました。当時お住まいだった丹原ではかなり揺れたそうで、母親が自分と弟を芋つぼに押し込んでくれたので助かったそうです。お話から想像するに、震度は5以上と思われます。

また、この時の地震では、瀬戸内海側では地盤沈下が、太平洋側では地盤隆起がありました。津波の被害想定は太平洋側が主に検討されていますが、瀬戸内海側でも思っている以上の津波を警戒する必要があるのではないかと思います。

防災クッキングは、自宅にある期限切れに近い物を持ち寄って、メニューを考えました。結果は寄せ鍋になったのですが、意外にもコンビーフが合うことが発見でした。

次回は 4月25日(金)10:30~ 在宅避難について考えます



ー あり合わせ鍋  
野菜も持ち寄り。

乾パンでも、麩でも  
美味しくできる  
フレンチトースト。  
高野豆腐でも！ →



## ◎歩っとウォーキング 参加費：無料

10時：城北診療所出発 雨天中止

途中で折り返すらくらくコースもあります。

【4月】 4月17日(木) 城山古町コース

4月24日(木) 庚申庵コース

【5月】 5月1日(木) 三光神社コース

5月8日(木) 護国神社コース

5月15日(木) 吉藤コース

5月22日(木) 萬翠荘コース

5月29日(木) 成願寺コース

※お茶とタオルを  
ご持参ください。

一人では  
続かなくても  
緒なら楽しく  
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

※4/13、5/4は会場の都合でお休みです。

「特定健康診査受診券」が  
届いたら、早めに！  
=健診をうけましょう=

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。

年度末は込み合います。薄着になる今  
からが受診のチャンスです。

届いたら予約のお電話を！お早めに！

089-926-3625まで