

リンパ体操(4月22日)

【全身のたるみを消して引き締まった体を
手に入れるには「筋肉」と「筋膜」がカ
ギ】を学習後に、手指のマッサージから始
め、体の老廃物をリンパ管をとおして流し
ました。
終了後、鶴付のポチ袋折り紙を参加者から
教えてもらい、次回の復習が必要かな～と
言いながらの楽しいリンパ体操でした。



ふるさとふれあいウォーク (4月16日)

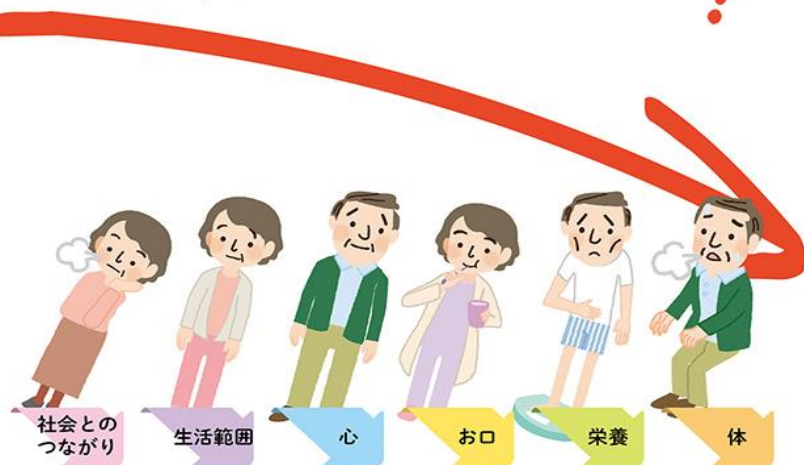
石手川改修工事の際に造成された『鎌投
げ・鎌だし』見学と、石手川緑地公園での
ヘルシーフィットネス施設を利用してスト
レッチを行いました。石手川緑地公園には、
フィットネス施設が10箇所あります。散歩
コースでの利用はおすすめです。



フレイル予防

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病
気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。
このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）
と呼びます。

ドミノ倒しにならないように！

2025ピースアクションリレーinえひめ
～子どもたちに平和な未来を～のご案内

アニメーション映画

「えっちゃんのせんそう」上映会

日 時:7月12日(土)10:30～12:30(会場10:00)

会 場:松山市総合コミュニティセンター コスモシアター

応募方法:右の二次元コードからお申し込みください。

※定員200名・一組4名様まで・締切6月13日(金)

主催:愛媛県生活協同組合連合会/ピースアクションリレーinえひめ実行委員会

応募は
こちら

男子の料理塾 (5月21日)

5月21日(水) 9:30～12:30

青少年センター2F調理室で
行います。

メニューは未定ですので、
希望を出してください。新
しい参加者も迎え、活発に
楽しく、有意義な料理塾に
したいと思います。



第99回・4月び～ちくば～ちく五・七・五 句会便り(4月15日)

・象の鼻揺れて糸遊探りけり

糸遊(いとゆう)⇒陽炎(かげろう) 春の季語

・春満月はマイクロムーン深呼吸

月と地球の距離が一遠く、月が一番小さく見える満月

・木の芽和え播り鉢向こう亡母の影

粒みその昔、みそ播りに欠かせぬ播り鉢
山椒の香りと母をセットで思い出す



五月は100回目です

コーヒーとちょっといいデザート用意します

おしゃべりに いらして下さい！！



声出し体操(5月7日)

カラオケは健康に良いと言われています。

認知症予防、高血圧防止、誤嚥防止、
口腔環境の正常化ストレスの軽減などが
あり、その効果の高さから介護施設がカ
ラオケを導入している例もある程です。
参加を待っています！！



職場記事

5月病は、特に新年度が始まった後の5月に感じるストレスや疲労感、無気
力感を指します。これを防ぐための方法は、規則正しい生活・適度な運
動・趣味の時間を持つ・コミュニケーションを大切にする・ストレス管理・目
標設定・休息を取る事です。無理せず、心身ともに健康に日々を過ごした
いですね。 MA課



今後の支部活動

よつばの会 (毎月第2月曜日) 実施日時:5月12日(月) 13:30～16:00 集合場所:藺藺 参加費:無料 連絡先:090-1320-1406(中尾)	はなみずき班会 (毎月第2火曜日) 実施日時:5月13日(火) 14:00～ 集合場所:チュリス道後集会所 参加費:無料 連絡先:089-943-3923(飯)	第95回びーちくばーちく五七七五 (毎月第3火曜日) 実施日時:5月20日(火) 10:00～12:00 3句作って藺藺へ集合 参加費:無料 連絡先:090-7789-9038(城戸)	男子の料理塾 (奇数月第3水曜日) 実施日時:5月21日(水)9:30～ 場所:青少年センター調理室 参加費:1000円 連絡先:090-3181-5159(辻田)	
あいあいカフェ (毎月第3木曜日) 実施日時:5月15日(木) 10:30～14:30 集合場所:藺藺 参加費:無料	リンパ体操(毎月第4火曜日) 実施日時:5月27日(火) 10:00～12:00 集合場所:藺藺 参加費:無料 飲み物・タオルを持参して下さい 連絡先:090-1576-1585(河野)	白水台班会 (毎月第4木曜日) 実施日時:5月22日(木) 14:00～15:00 集合場所:白水台集会所 参加費:無料 連絡先:080-4998-8015(滝澤)	声出し体操 (毎月第1水曜日) 実施日時:5月7日(水) 13:30～16:00 集合場所:ヤマヒサビル3F 参加費:200円 連絡先:090-8699-9775(山本)	ふるさとふれあいウォーク (偶数月第3水曜日) 実施日時:6月18日(水)10:00～ ルート:未定 参加費:無料