

健康
づくり

堀江・和気支部 ニュース

堀江・和気支部
責任者 高野(こうの)弥生
連絡先:090-1173-9876健康づくりの輪を大きく広げよう
～ささえあい、つながり、安心をひろげよう～

「健康づくりの輪を大きく広げよう」と2025年度堀江・和気支部(ふれあい交流会)総会を4月27日、堀江公民館で開催しました。

昨年度は、城川・鬼北・松野バスツアーも行い、新しい班「投げ釣り倶楽部」も出来ました。絵手紙、脳・トレ、骨盤体操、ヨガ教室、ウォーキング、うたごえ喫茶やお茶会など、支部ではさまざまな組合員の活動を地域で取り組んでいて、広がりを感じています。

今年度も「入ってよかった」と思える活動を工夫して、地域の中で健康づくりの輪を広げ、世代をこえた助け合いを広げていくこととなりました。

今年10月、堀江・和気支部が誕生して30年を迎えます。組合員のみなさんとつながりを強め、楽しいイベントを企画しています。楽しみにしていてください。

城川・鬼北・松野バスツアー
2024.11.10新しい班「投げ釣り倶楽部」
2024.11.8絵手紙班・鉄本宅にて
2025.2.17

あんこだんご2025.4.27

四ツ堂
2024.12.16.22 **sun** あんこだんご うたごえ 喫茶
13:00~ 飲み物代 500円

次回

喫茶「あんこだんご」でのうたごえ喫茶は4月27日、21人の参加でしたが、初めての方が5人も。季節の歌や日本、外国の愛唱歌など、健康の為に楽しく歌いながらのおしゃべりも楽しみの一つです。

史跡巡りウォーキング



円明寺まで逆打ちコースで巡る遍路道

旧堀江港から円明寺 3.3kmコース(片道) 健脚・往復

6月1日 日曜日 10:00~ 集合 堀江うみてらす

参加ご希望の方は、上記までご連絡を! (雨の場合は中止)

城北ブロック
健康づくり委員会歩くと
ウォーキング
雨の場合中止毎週
木曜日

城北診療所 10時集合

5月15日 吉藤(山道入口)/22日 萬翠荘(城北交番)
29日 成願寺(中央卸売市場)
6月5日 谷町公園(蓮華寺)/12日 松山神社(護国神社)
19日 吉藤(山道入口)/26日 太山寺(コブク枝集合)
1時間半から2時間程度。()内はらくらくコース、1時間程度です。

社保委員会



平和の使者「千羽鶴を海外へ送ろう」

今年も、「平和の使者《千羽鶴》を海外に送るつどい」が8月上旬に開催されます。昨年は、集められた《千羽鶴》17万4千羽を、スペイン・アメリカ・フィリピンの反核平和団体に発送しました。これまで33年間に海外に送った《千羽鶴》は、33カ国104団体へ約580万羽となりました。医療生協の組合員さんから寄せられた折り鶴もこの「つどい」を通じて、平和学習の教材として役立てていただくよう海外に送っています。千羽鶴の集約期限があります。7月15日頃までにご連絡いただけるとありがたいです。



認知症マフについて

マフとは、編み物や厚手の布を筒状にして中にリボンや編みぐるみなどを縫い付けたもので、認知症の人が中のアクセサリに触ることで安心感が得られるそうです。作ったマフはいろんな事業所に寄付したりしています。城北ブロックでも認知症マフの作成・普及を行っていく準備をしています。

ささえあい委員会



堀江和気支部2025年度検査クーポン券

名前

住所 松山市

電話

- ☒ チェックして下さい
- ☐ 肺がん (200円引き)
- ☐ 大腸がん (")
- ☐ 動脈硬化 (")
- ☐ 骨密度 (")
- ☐ 前立腺 (")

どなたでも参加可能です

第3
月曜日絵手紙 いろ
いろ5.19月13:30-
鉄本宅
トライアングル第1
火曜日脳トレ
脳カトレニング6.3火13:00-
三舛宅
いきいき班

材料費のみ (隔月)

料理教室

5.28水10:00-
堀江公民館
マミクッキング

随時

●釣り道具
はお貸しします

投げ釣り

5.30金9:30-
●餌代+消耗費
(1,000円+α程度)第3
土曜日

骨盤体操

5.17土14:00-
中川宅
骨盤の歪みを正す第2
水曜日レコード
楽しく聴く会6.11水13:30-
タカノ宅
懐かしのLP第1
日曜日

新池

ウォーキング

6.1日8:30-
堀江・新池
新池ウォーキング班第4
土曜日

ゆるヨガ

5.24土19:30-
堀江公民館
ピンクキャット毎週
月曜日

ラジオ体操

5月19、26日
6月2、9日
太山寺・なかまR毎月
月始め

おじんたちの

お茶会 31

6.2月14:00-予定
道後友輪荘
(お茶代必要)

今年度も、組合員さんの健康づくりを応援します。
昨年度に引き続き健診の検査項目はそのままです。
一つからでも利用できますよ。右のクーポン(割引)券を
切り取って受付に提出してください。あらかじめ診療所
へ、お電話にて健診の予約を申し込んでください。

連絡先 089-926-3625 城北診療所