



こんにちは♪ 早くも5月です
毎日いかがお過ごしですか？
桜の季節を堪能できましたか？
あっ！という間に、新緑の季節
目にも優しく爽やかな景色♪
緑って色々な色がありますよね～
四季を感じ、散策しましょう



ゴールデンウィーク・暑くなりそうです
お出掛けする人も、散歩する人も
水分補給お忘れなく！
健康第一で自分時間楽しみましょう

スーパーABCで健康チェック

日時は、店内に1週間ぐらい前に
告知させていただきます。



《5月・6月くらぶ活動》

体操教室 参加費100円/月 10:00

今在家センター (今在家集会所)

(第2.3.4 水曜日) 5/14.21.28・6/11.18.25

北土居センター (土居集会所)

(第2.4 木曜日) 5/8.22・6/12.26

ピノキオ (北土居集会所)

(第1.3 水曜日) 5/7.21・6/4.18

北土居集会所の開催

北土居おいでやサロン
5/20(火) 9:30～健康チェック

チョイソコいいし 便り

4月、チョイソコいいしの会員さんとお花見を
楽しみました。星岡小野川の土手～東山古墳
公園～石手川公園～桜の名所をめぐり、お茶
タイム。それぞれで参加して下さったおふ
たりが小学校の先輩と後輩だとわかり、びっ
くり！思い出話に花が咲きました。チョイソ
コを通しての出会い、ほっこりしますね。
問い合わせは NPO法人石井わくわく物語
080-8815-3253 (平日9時～18時)



・・・子育てくらぶ・・・
皆で仲良くポッチャ遊び♪
大人より上手かも！！
で・・・楽しくランチタイム



・・・支部総会を開催します・・・

5月13日火曜日 10:00～12:00 ゆたか庵

※10時からは

医療講演・松本先生の「脂質異常について」



ちっちゃなフタ



久しぶりの開催
掘出し物は見つかりましたか？

はみんぐ

5月の「はみんぐ」は5月29日木曜日
萱町(保健センター前)～JRへ散歩
集合・・・スーパーABC
出発・・・9:30 タクシーで萱町へ
昼食・・・JR松山駅構内か北斗で
＊申込み〆切 5/24(土) 雨天決行

ゆたか庵での開催

・・・みかえり美人・・・

第4木曜日 10:00～ 100円
5/22. 6/26(道後でお茶)

・・・ゆたか庵ひろば・・・

5/27(火) 13:30～100円
(続) 布ぞうり作り・絵手紙

・・・レモンフレンドリー・・・

5/26(月) 10:00～ 500円
虫除けスプレー&サシェ作り
(クローゼットや台所にも)

土居集会所での開催

・・・クラフトのつどい・・・

5/8.22(木) 10:00～ 100円

・・・子育てくらぶ・・・

5月はお休みです



病院だより 64

検査室 池田千秋

「基礎代謝」とは、呼吸したり心臓を動かしたり、生命を維持する
ために必要なエネルギーです。「基礎代謝」は、男女とも10代半ばか
ら後半にピークに達し、その後は年齢とともに低下するため、年齢を
重ねて若いころと同じような食生活を続けていると、カロリーを消費
しきれず、体に脂肪が蓄積されてしまいます。基礎代謝を上げるポイ
ントは、①寝起きの軽いストレッチ ②起床後のコップ1杯の水 ③
バランスのとれた食事をよく噛んで ④体が温まる食事 ⑤適度な運
動 ⑥湯船につかる ⑦水分摂取だそうです。健康的なライフスタイル
や適度な運動を心掛けることで、「基礎代謝」を高めることは可能
です。皆さん、年齢のせいにならず、一緒に抗っていきましょう。