

南石井ニュース

愛媛医療生協 南石井支部

令和7年5月15日発行

連絡先 089-976-5638

＜体操教室(居相町)に来てみませんか？＞

／毎月 第2火曜日 10時～11時／

★次回の体操教室 6月10日です★

場所：石井公民館

参加費：100円

持参物：水筒・タオル

ヨガマットもしくは大きめのタオルでも可

- ① 転倒予防に口コモ体操
- ② リンパマッサージ
- ③腰痛予防に腰元気体操 など行います♪

問い合わせ先：生協病院 地域事業課 (089-976-5638)

どなたでも、いつからでも参加できます！

待ってます♪



＊職場だより＊

「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、年齢のせいにせず、一緒に抗っていきましょう。

検査室 池田千秋



裏面のチラシもぜひご覧ください♪

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



☆みんなで集まって 好きな事を楽しんでみませんか☆

組員が3人以上集まれば、班を作ることができます！

月に1回、500円の援助金が出ます！

自分達が「好きなこと」「したいこと」をやってみませんか？

現在こんな班が
あります♪

【こでまり】

食事を楽しみながら
健康について等お話し会☆



【ひまわり】

しまなみ海道を歩いたり
バーベキューをしたり♪

【つばき会】

インストラクターの方に
教わりながら、楽しく
体操をしています！

【スプリングウッド】

健康チェックをしたり、健康について
のお話や脳トレをしています！



ボッチャ体験会に参加してみませんか？

ルールが簡単！誰でもできて盛り上がる☆
お一人からの参加も大歓迎です！

〈1回目〉5月28日(水)10:00～11:30

〈2回目〉5月30日(金)10:00～11:30

〈3回目〉5月31日(土)10:00～11:30

場所：愛媛生協病院 会議室

※切：各開催日の前日まで

申込先：089-976-5638(愛媛生協病院 地域事業課)

