えひめ医療生協　（平成５年８月10日第三種郵便物認可）

えひめ医療生協

三津浜支部ニュース

２０２５年 ５月号　NO. ３２２
発行元　愛媛医療生活協同組合　三津浜支部
連絡先　山下曙美 ☎０７０－５６８８－５４３５

健康づくり・居場所づくり

三津浜支部の「班会」「たまり場」紹介

「班会」「たまり場」の参加で健康度アップ！！

班会とは組合員さんが集まって、血圧測定や尿検査などの健康チェックや、病気などについての学習会を行なっている会のことです。

ひとりでは長続きしない健康づくりもお友達と楽しく取り組めます。 班は、近所づきあいが少なくなり、高齢者世帯がふえる中、地域のつながりが育まれる「場」となっています。

「班会」に参加している人は「主観的健康度」が高く

・「自分を健康だと感じている」人が多い　（参加していない人は　50％も不健康と感じている）
・「うつでない」人が多い　（参加していない人は70％もうつ状態が多い）
・「要介護」になりにくい　ということでした。

班会に参加する「組合員の健康度調査」で医学的根拠が証明されています。参加お待ちしています。

	「場」「班」　名	班　　長	活　　動　　内　　容
1	内浜班	中川　京美	骨盤体操
2	すみれ野班	弓削　由紀	ストレッチ体操
3	ラムネ班	松井　泰子	ストレッチ体操
4	サユリ班	林　　洋子	手芸同好会
5	花しょうぶ班	池本三枝子	健康チェックとお喋り会
6	歌声班	廣川　美恵	歌声喫茶
7	お出かけ隊	生駒　道枝	お食事会を中心に、興味のある所に
8	スマイルクッキング	栗林知加子	料理教室
9	ぶらぶらぶらカフェ	小池キミエ	ティータイムおしゃべりと
10	なごみの会	山下　曙美	社会福祉協議会の援助を受けたふれあいサロン
11	浜っ子クラブ	大久保法子	子育て世代・世代間交流の場・ハロウィンﾅｲﾄ
12	まつけんサークル	松田　秋枝	けん玉同好会
13	シャンテイ班	川岸　三恵	ストレッチ体操

＝5月の行事予定＝

★なごみの会

日　時：5 月 21 日(水)10:00～12：00
　　：5 月 28 日(水)10:00～12：00
　　：6 月 7 日(水)10:00～12：00
　　（第 1 水曜日は会食日です）
場　所：石崎・兼清記念館

★ぶらぶらぶらカフェ

日　時：5 月 28 日(水)10:00～12：00
場　所：石崎・兼清記念館
参加費：300 円（ケーキ・コーヒー）
※カラオケを楽しみましょう

★歌声喫茶

日　時：5 月 24 日（土）14:00～16：00
場　所：住吉楽房
参加費：500 円（お菓子・コーヒー付き）
※毎回ゲストによる ミニコンンサート
もお楽しみ下さい。

★お出かけ隊（食べ歩き）

日　時：5 月 21 日（水）11:30～1：30
場　所：多摩屋（ｊＲ三津浜駅）

＝三津浜掲示板＝

2025 年度 支部総会ご案内

平素より組合員の皆様におかれましては支部活動にご協力頂きありがとうございます。
2024 年度支部活動を振り返りながら 2025 年度の活動について計画したいと思います。

日　時：５月１４日(水) １０：００～１２：００
場　所：石崎・兼清記念館
議　題：・2024 年度活動報告・総括
・決算報告
・役員選出
・総代選出
・2025 年度活動方針
・2025 年度予算案
・懇談

活動助成金の申請について

班会報告・「場」の会場費・サポーター手当等助成金申請は年度内の処理となります。
特に留意ください！！
年度末(3 月)の活動の助成金については 3 月 31 日迄に申請提出しなければ助成の対象外となります。

大船渡市・今治市山林火災

義援金のご協力ありがとうございました