

砥部ニュース

第183号 2025年5月

えひめ医療生協 地域事業課

連絡先 089-976-5638



暗れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさをを感じる季節になりました。

いかがお過ごしでしょうか。2025年、私たちの暮らしを直撃する「値上げラッシュ」が加速しています。この勢いは止まることなく、5月以降も続きます。

出るのはため息ばかりです。

どなたでもご参加いただけます。

体操教室(ホーテラカとペ)
毎月第1(水)予定

6月4日(水) 10:00~

砥部町文化会館 2F(和)

100円・タオル・お茶

朗読の会

毎月第2(金)予定

6月13日(金)10:00~

砥部
中央公民館

なかよしサロン

毎月第3・第4(金)

5月16日(金) 10:00~
23日(火) "

夢ひろば可也 200円

ホッとカフェ
アロマの会

5月22日(木)

10:00~

砥部町老人福祉
センター



総会の様子

トーター
「北国の春」の
替え歌も
歌いました



総会後、フラダンスの体験をし、
楽しく笑顔あふれるひとときを過ごしました。

映画を見に行こう!



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

入場無料!

応募は
こちら



愛媛生協病院
無料送迎バス 運行表

砥部・森松 方面

月曜~金曜(土・日・祭日は運休)まで

お帰りの
予約は
運転手さん
まで

病院に来るとき	定時	バス停
8:50	定時	愛媛生協病院 出苑
9:00	定時	高尾田 JA 城南
9:10	定時	森松 団地 水道橋
		病院前

病院から帰るとき	お帰りは予約が必要です
11:10	12:10

病院だより ⑥2 検査室 基礎代謝を高めよう

「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、年齢のせいにはせず、一緒に抗っていきましょう。

検査室 池田千秋

軽いストレッチ
コップ1杯の水
バランスのとれた食事
適度な運動
などなど.....

