

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

機関紙を手配しただけの方を募っています!

機関紙「えひめ医療生協」は、愛媛医療生活協同組合が毎月発行している機関紙です。医師をはじめとする専門職からの健康情報や、元気に活動している班や組合員さんの姿なども取り上げ発信しています。また、地域の組合員や職員も手配りさんとして、組合員のお宅に手配りをお届けしています。そのように、毎月の手配りを通して人と人のつながりがつくられています。

そのため、多くの組合員さんにお届け出来るよう、手配りにご協力いただける方を募集しています。「散歩のついでに、配達しても」とか、「ご近所さんへの配達だったら良いよ」と、引き受けていただいた方もいます。「月1回 4、5部からでも」手配りにご協力いただける方を募集しています。ぜひ、ご協力お願い致します。お手数ですが、上記の高野までご連絡ください。

どなたでも参加可能です

 第3月曜日 絵手紙 いろいろ 6.16月13:30- 鉄本宅 トライアングル	 第1火曜日 脳トレ 脳カトレーニング 7.1火13:00- 三舩宅 いきいき班
 材料費のみ (隔月) 料理教室 7.23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 未定 集合9:30- ●餌代+消耗費 (1,000円+α程度)

歌声 歌声 歌声
歌声 歌声

6.22 SUN 13:00~

あんこだんご
飲み物代 500円

うたごえ喫茶



メルヘンチックな店構えのカフェ「あんこだんご」で定例(隔月)の「うたごえ喫茶」を開催します。「みんなで歌うと、心が解放され、心地良くなり、一人で歌うカラオケではなく、誰かと歌うことで気持ちも軽くなる」と云われています。歌って心と体にご褒美を! ぜひ、立ち寄りして見てくださいね。

史跡巡りウォーキング

太山寺・本堂
2023.7.3



太山寺境内 自然あふれる参道

国宝の本堂 2.0kmコース 史跡巡りコース

7月6日 日曜日 9:30~ 集合 堀江うみてらす(乗り合わせて)

10:00~ 集合 太山寺・納経所下の駐車場

参加ご希望の方は、上記までご連絡を! (雨の場合は中止)

毎週
木曜日

歩つとウォーキング

6月19日 吉藤(山道入口) ※城北診療所 10時集合

26日 太山寺 ※コブ久枝店 10時集合

※城北診療所 9時集合 1時間程度

8月はお休みします。

7月 3日 清水公園/10日 蓮華寺/17日 高崎公園/24日 一草庵/30日 弘願寺

ウォーキング
教室開催
8月23日(土)
9月20日(土)
10:00~
町民会館
参加費無料



日頃のウォーキングでは、歩数を増やすようにすることで、生活習慣病を予防することができますよ。毎日+1000歩多く歩くことを目標にし、徐々に歩数を増やしていきましょう。必ずしも、まとまった歩く時間をとる必要はありません。生活の中の基本的な身体活動を増やすことが大切です。気楽に、無理なく、長く続けることが、重要です。

日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名 広げよう

核兵器禁止条約が2021年1月22日に発効しましたが、日本は条約に署名も批准もしていません。「唯一の戦争被爆国」である日本政府に、核兵器の禁止から廃絶へ、世界をリードすることを求める署名です。ご協力をお願いします。署名用紙は上記の高野までご連絡ください。



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



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 (")

 第1日曜日 新池 ウォーキング 7.6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 6.28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 6月16、23、30日 7月7、14日 太山寺・なかまR	 毎月月始め おじんたちのお茶会 7.1火14:00-予定 道後友輪荘 (お茶代必要)