

参加者募集!!

学びの会を開催します。大人も子どもと一緒に、平和について考えませんか？

戦争は人も動物も傷つけます。紙芝居やスライドで動物たちの暮らしを見てください。

[学びの会]
砥部動物園の飼育員さんによる
「動物園と平和のお話」

講師:竹箇平 昭信さん

7月31日(木)10時~12時
北土居集会所
申し込み:不要 参加費:無料



6月17日(火)の北土居おいでやサロンは、愛媛生協病院ショートステイ陽だまり施設長 森野さんによる「認知症」のお話でした。

地域探検で公民館に来訪した石井東小学校3年生も一緒に体を動かしたりと、楽しい時間となりました。

体操教室

参加費100円/月 10時~

今在家ラベンダー (第2.3.4水曜日)
7/9.16.23
(今在家集会所) 8/13.20.27

ピチピチ55クラブ (第2.4木曜日)
7/10.24
(土居集会所) 8/14.28

ピノキオ (第1.3水曜日)
7/2.16, 8/6.20
(北土居集会所)

スーパーABCでの健康チェック
7/17(木)10時~12時

第72回通常総代会のご報告

6月25日(水)愛媛県民文化会館にて開催されました。2024年度事業報告や2025年度事業計画などが議決され、終了後には組合員活動交流会が催されました。

《7月・8月くらぶ活動 ①開催日 ②開始時間 ③参加費》

北土居集会所

北土居おいでやサロン
① 7/15(火) ② 9時30分
健康チェック

土居集会所

...クラフトのつどい...
① 7/10, 24(木) ② 10時
③ 100円
...子育てくらぶ...
① 8/18(月) ② 10時
③ 300円 軽食あり



6月は保冷材を再利用して涼しげな虫よけを作りました♪

ゆたか庵

...ゆたか庵ひろば...
① 7/22(火) ② 13時30分
③ 100円 絵手紙or布ぞうり作り
※布ぞうり希望者は準備物を事前にお問い合わせください



ちぎり絵
紫陽花

...レモンフレンドリー...

① 7/28(月) ② 10時 ③ 500円
ひんやりスプレーと汗拭シート作り

...みかえり美人...

※7月、8月休み



6月は道後でパシヤリ!



病院便り 66 「毎日の健康づくりの為に...」 内科外来:前田

何かした方がいいんだろうなと思いつつ、なかなかできない事ありませんか。私は、生命保険に付随しているサポートを利用して、少しでも運動をしています。8000歩で20ポイント・10000歩で40ポイント・12000歩で60ポイント。1週間で決まったポイントを達成すると、ちょっとしたお楽しみがあります。毎日8000歩以上動くことは大変ですが、テレビを見ながら、料理を作りながら、その場足踏みをしたり、手の上げ下げの運動をして、歩数を稼いでいます。暑くなる季節ですが、家でできるちょっとした運動をしてみませんか。そして目標達成したら、ちょっとしたご褒美を自分にあげましょう。一緒に健康作り頑張りましょう。