



梅雨が明け、強い日差しと蒸し暑さが続くこの季節、いかがお過ごしでしょうか。日中の外出には十分な注意が必要です。こまめな水分補給や冷房の活用、無理のない行動で熱中症対策を心がけましょう。風に乗って届く風鈴の音や、つるりと涼やかなそうめんは、暑さの中での小さな癒し。短冊に願いを込めて、七夕の夜に空を見上げる時間もまた、心に涼を運んでくれます。季節の工夫で、元気に夏を乗り切りましょう。

今月の支部活動 7月15日～8月14日

川上 体操教室

《日時》 7月16日(水) 10:00~11:30
《場所》 東温市福祉館
《内容》 健康チェック&体操
《持参品》水筒、汗拭きタオル、バスタオル
orマット

どなたも
大歓迎！

奥松瀬川 体操教室

《日時》 7月28日(月) 10:00~11:30
《場所》 奥松瀬川公民館
《内容》 健康チェック&体操
《持参品》水筒、汗拭きタオル、バスタオル
orマット



たんぽぽ

お休み



きらきら

お休み

ピンポン

《日時》 7月23日(水) 13:30~15:00
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 卓球を楽しむ
《持参品》水筒、汗拭きタオル、あれば
卓球ラケット



どんぐり

《日時》 7月24日(木) 10:00-
《場所》 奥松瀬川公民館 加工室
《内容》 みょうがを使った料理
《持参品》エプロン、三角巾、マスク、材料
費

楽楽会

《日時》 7月28日(月) 13:30~15:30
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 マージャンで 脳トレ
初心者歓迎！



ハーモニー

《日時》 8月8日(金) 13:30~15:00
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 オカリナ教室

アクティブ

《日時》 7月26日(土) 13:30~15:00
《場所》 横瀬団地公民館
《内容》 ストレッチ&マスポクシング
《持参品》水筒、汗拭きタオル、上靴
紙風船

楽楽会



集い 楽楽会の様子です。
にぎやかに、「リーチー」とか「捨てな
きゃよかった〜」と声が飛び交いま
す。口も頭も体操になります。

きらきら



今治市環境政策課 SDG s 地方創生ファシリテーターの方にお越しいただき【家庭の省エネ勉強会】カードゲームSDG s DE 地方創生 を行い、SDG s と地域課題についてみんなで考えました。カードゲームも初めは???でしたが、だんだん理解とともにみんなで声を掛け合い楽しく体験し、みんなで社会・地域・経済・環境のことを考えました

📍 コラム・生協病院より

一緒に骨密度をあげましょう！

牛乳が嫌いな私は、学校給食以外で牛乳を飲むことはなく、カルシウムを積極的に摂ることもなく過ごしてきました。そんな私も40代後半になり心配になった骨密度。サプリメントにヨーグルト、ウエハース、魚肉ソーセージ等で1日1000~1500mgのカルシウム摂取を心掛けています。ビタミンDの摂取も併用しています。整形外科外来前に骨美人レシピを置いているので、気になる方はお持ち帰りください。

外科整形外科 宇高