

久米支部 ニュース

愛媛医療生協

2025年 7月15日発行

発行責任者 支部長 宮本愛子

地域事業課 (976-5638)

十分な睡眠・栄養・水分摂取は「早めに・こまめに」を心掛けて
とるようにしましょう！

NO. 367

支部行事ご案内

下記の「集い」は いつでもどなたでも参加できます

寺子屋KUME (写経・絵手紙など)	第2週(土) 10:00~11:30 7月12日 来住集会所 参加費 100円
人生キラキラ 体操教室	毎週金曜日 10:00~11:30 7月4日・11日・18日・25日 生協病院 B棟会議室 参加費 100円
クラフトの会	祭日のため、お休みです
おしゃべり ランチくらぶ	お休みです
ウォーキング	第4週(木) 9:30 来住集会所出発 7月24日 雨天中止
夕食おかずお届け	第1・第3週(木) おかずのみ 7月3日・17日 1食400円 16時~16時半ごろ配達します

オニヤンマくん作り

オニヤンマは虫界の最強ハンター！

虫除けとして作ってみませんか？

日時 : 7月30日(水) 10:00~11:30

場所 : 生協病院 C棟会議室

参加費 : 300円(2個)

持参品 : 油性ペン(細め)・ハサミ

申込先 : 地域事業課 ☎976-5638

〆切 : 7月18日(金)



ホテル鑑賞と竹灯籠を楽しみました

6月27日(金) 11名の参加で「川の郷」へホテルを見に行きました。「竹山荘」で美味しい料理をいただきながら自己紹介をし、お話を楽しみました。

ホテルの光と竹灯籠の共演は、幻想的で心もリフレッシュしました。



食事タイム



竹灯籠に点火



ハート型の竹灯籠

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下さい。

整形外科外来

宇高



班紹介

ランラン健康維持チーム

週1回の卓球教室の参加と時々、2kmのウォーキングを行っています。

とても楽しい9名の仲間で毎週月曜日のお昼からの茶話会もワイワイ賑やかです。

11月はリレーマラソン・12月は坊ちゃんランランラン参加予定！



裏面もご覧ください

