

南石井ニュース

愛媛医療生協 南石井支部

令和7年7月15日発行

連絡先 089-976-5638

☆みんなで集まって 好きな事を楽しんでみませんか☆

組合員が3人以上集まれば、班を作ることができます！
月に1回、500円の援助金が出ます！
自分達が「好きなこと」「したいこと」をやってみませんか？

現在こんな班が
あります♪

【こでまり】

食事を楽しみながら
健康について等お話会☆



【ひまわり】

しまなみ海道を歩いたり
バーベキューをしたり♪

【スプリングウッド】

健康チェックをしたり、
健康についてのお話や
脳トレをしています！

絵手紙を通して平和への思いを伝えよう

平和 絵手紙コンテスト

全世代への平和意識の普及啓発として、
“平和”をテーマとした絵手紙を募集します。

募集期間

2025年7月1日(火) - 8月31日(日) 必着

応募資格

愛媛県内に在住の方

応募方法

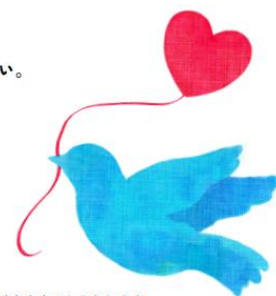
作品規定：ハガキサイズ100mm × 148mm

・募集期間中に下記の愛媛医療生活協同組合までご郵送ください。
・ハガキの表に住所、名前、年齢をご記入ください。

郵送先・お問合せ

愛媛医療生活協同組合 地域事業課
〒791-1102 松山市来住町1091-1
TEL：089-976-5638

【応募に関する注意事項】
応募作品は原則として返却いたしません。ご提出いただいた作品は、当組合へ寄贈されたものとみなします。
また、機関紙「えひめ医療生協」や当組合のホームページ等に掲載させていただく場合がございますので、
あらかじめご了承ください。



入賞者には賞品があります！
ぜひご応募ください☆



体操教室（北井門町）やってます♪

＼ 毎月 第2木曜日 ／

体操：10時00分～1時間

場所：北井門集会所 1階の和室

どなたでもご参加お待ちしております♪



☆健康フェスタ開催決定☆

2025年10月26日(日)

愛媛生協病院 健康フェスタの開催が
決定しました！お楽しみに！



＊職場だより＊

POINT



毎日の健康づくりの為に…。

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、
少しだけ運動をしています。

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。 内科外来：前田