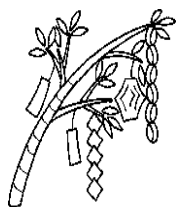


愛媛医療生協 つばき支部

2025. 7. 15 NO.215

連絡先 976-5638 (地域事業課)



夏を元気に過ごす食生活！！

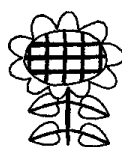
季節の変わり目に小豆

小豆はタンパク質や食物繊維・ビタミンB群・鉄分など含む

『自然のサプリメント』。体を温め、余分な水分を流す働きがあり、季節の変わり目にとることで心身を整える助けになります。

赤い色には邪気を払う力があるとされ、祝い事や厄除けに使われてきました。京都では郷土菓子「水無月」を食べて半年のけがれを祓う風習があります。

(京都医療生協：前野 雅美さん)



健康体操

✿毎週木曜日 10:00～11:30

✿場所：古川集会所2階

✿参加費：1回 100円

✿持参品：水筒・タオル・マット



8月はお休みします。

猛暑が続き参加が難しくなりましたのでお知らせ致します。

うたごえ喫茶「椿」



日時：7月19日(土) 14:00～16:00

次回は8月16日(土)

参加費；600円

場所：シェーン・ヴィラ・カフェ



8月も例会は開催致します。

暑い日が続きますが、十分な水分をとって涼しい所で過ごしましょう。



生協ブロックには 各委員会があります No. 2

事業所利用委員会

役割は

- ◎「医療福祉生協のいのちの章典」と「理念」の学習・討議をすすめる。
- ◎「虹の箱」の声に応じて事業改善に結び付ける取り組みをすすめる。
- ◎ 医療評価アンケートの満足度内容について、改善・向上の方向性を目指す。

いのちの章典：憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす。医療機関・介護事業所などを運営し、ともに組合員として生協を担う住民と職員の協同により、問題を解決するための事業と運動を行う。

理念：健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

職場だより

今年に入り、寒暖差があり、梅雨が来て～の猛暑日が続き、体調管理が難しい気候が続いています。身体に優しい春・秋が短く、身体も、心も乗り切れない今日この頃です。

数年前、今思えば「熱中症」になりかけた時、塩を振りかけたスイカにかぶりつく塩とスイカの甘い汁が全身に流れ込み元気が出たことを思い出します。水分・塩分・睡眠時間・栄養・適度な運動等、日頃から心がけ、みんなで超え掛け合いながら「笑顔で」健康寿命を延ばしましょう。 あったか拓南 清家美代