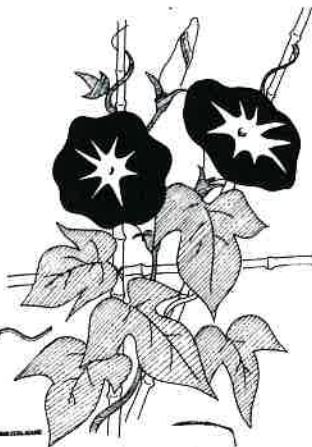


暑さお見舞申し上げます

避暑に東温市の風穴に行かれた方にお話を伺いました。「寒いくらいだった...普段はさほど人はいないのに、たくさんの人でゴった返していた...」

～考えることは一緒ですね～



総代会に参加して

6月25日(水)、県民文化会館で行われた総代会に初めて出席しました。午前と昼食も挟んで午後と長丁場で、慣れないこともあって疲れましたが「誰もが健康で、居心地よく暮らせる街をつくらう」のスローガンの下、愛媛県内から来られた各支部の方々の素晴らしい取り組みの発表が、とても勉強になり、いろんな問題を抱えながらも、地域に根ざした活動されて成果を上げていました。

風穴支部も場づくりや担い手さんの高齢化と難題がありますが、助け合い協力しあって楽しく豊かな人生を送れるよう頑張ります。よろしくお願いします。(MM記)

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代後半と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



ふちふち
ポカポカ
弾ける
トマト

き

8月の班会・体操教室・行事

日曜	内容	時間	場所	参加費	次回予定
1(金)	エコクラフト(チョーリブ)	9:30~15:00	森松分館	100	9月5日
5(火)	まっいち体操(ゆり)	10:00~11:30	"	100	9月2日
6(水)	絵手紙(さざんか)	9:30~11:30	伊予銀行	200	9月3日
7(木)	運営委員会	9:30~11:30	森松分館	—	9月11日
8(金)	体操教室(南天)	10:00~11:30	"	100	9月12日
13(水)	ボッチャ(ボタン)	10:00~11:30	"	100	9月10日
15(金)	小物づくり エコクラフト(紫雲)	10:00~15:00	"	100	9月19日
18(月)	まっいち体操(あじさい)	10:00~11:30	"	100	休み
"	茶話会(あやめ)	13:30~15:30	Kさん宅	100	9月16日
19(火)	映画(88げんき)	13:00~16:30	森松分館	100	9月16日
22(金)	体操教室(はなみずき)	10:00~11:30	"	100	9月26日
27(水)	ボッチャ(ボタン)	10:00~11:30	"	100	9月24日

都合により日時・内容など変更する場合があります。当面、マスク着用・消毒・換気を行い、短時間で、場に参加される方は検温してお越し下さい。

2025年度
健康フェスタ

10月26日(日)

開催が

決まりました

おたのしみに！