誰もが健康で居心地の
よいまちをつくろう！
愛媛医療生協

東・泉川支部だより

東・泉川支部
№161
2025年8月

第4回 3世代親睦ボッチャ大会 ご案内

◎日時　8月31日(日) 午前10時～12時半
◎場所　泉川公民館・和室　◎参加費　無料
　＊当日受付 9時30分より
　ひそかなブームのボッチャに挑戦しましょう。
初心者でも十分楽しめます。お知り合いとチームを組んで参加しましょう。各チーム3名です。お子さん、お孫さんとの参加、お一人での参加も大歓迎。 ボッチャで身体を動かし、ワイワイおしゃべりをして、大いに楽しみましょう。(上の写真は昨年の大会)
　◎入賞チームには賞品を準備しています。
　◎水分やマスクは、各自でご用意ください。
◎参加お申込み
　下記の申込書にご記入の上、支部運営委員または、泉川診療所・川原(℡41－6110)までご提出ください。
◎締切り8月23日(土) 皆様のご参加をお待ちしています。

音楽の集いご案内

日時　9月21日(日) 10時～12時
場所　泉川公民館 会議室　無料
楽器の演奏者を募集！ ハーモニカ・オカリナ・琴・銭太鼓 その他ご協力いただける方は、ご連絡ください。泉川診療所(川原)＝℡41・6110または運営委員まで。 みんなで楽しく歌いましょう。童謡・唱歌・懐メロなど･･･どなたでも参加できます。

8月からの場 (班会・集い)

場名	代表者名	開催日	場所
すみれ会	高橋美枝子	8月16日(土) 9:30	上泉東自治会館
下泉班	神野美枝子	毎(月・水・金) 17:00	下泉会館
あさがお班	桑野　良子	9月22日(月) 14:00	桑野宅
城下福寿会	大塚エミ子	8月27日(水) 10:30	城下自治会館
東田演歌会	井下 愛子	9月24日(水) 14:00	東田自治会館
にこにこ体操	山本　玉美	毎月曜 13:30	泉川公民館
サンデーウォーク	徳永　忠道	毎日曜 8:30	高柳公園付近
レインボー体操	松浦　典子	毎木曜 14:00	瀬戸会館
やまつつじ班	星川　忠男	11月12日(水) 10:00	光明寺自治会館
久門ひばりの会	山内　義明	8月25日(月) 13:30	久門集会所
きらり班	近藤　由紀	8月28日(木) 14:30	下東田自治会館
なでしこお琴の会	秋山　千里	9月26日(金) 13:30	未定
銭太鼓	高橋千代美	各月1・2・3金曜日 9:30	泉川公民館

班会で熱中症について学びました！！

◎のどが渇く前にこまめに水分補給を！(一日当たり1.2ℓが目安) 塩分の補給も忘れずに。
◎通気性のある涼しい服装を！◎外出はできるだけ控えましょう。外出する場合は、日傘や帽子を着用しましょう。◎室内ではエアコン(設定温度は 28℃を超えないように)を上手に活用しましょう。扇風機やサーキュレーターを組み合わせて効率をあげましょう。
●もし熱中症かなと思ったときは？ ◎涼しい場所へ移動しましょう。◎塩分や水分を補給しましょう。◎衣服を脱がし、冷たいタオル、氷、保冷剤などで体(首の周り、脇の下、脚のつけ根)を冷やして体温を下げましょう。
●おう吐の症状が出ていたり意識のない場合は病院へ相談、または救急車を呼びましょう。

切 り 取 り 線

3世代親睦ボッチャ大会参加申込書

〆切8月23日(土)

名　前	住　所	連絡先(電話番号)

ご記入の上、支部運営委員または、泉川診療所・川原(℡41－6110)までご提出ください。