久枝支部ニュース

2025 年８月 15 日　第 532 号外

発行元：愛媛医療生協　　城北ブロック久枝支部　　連絡先：地域事業部　徳永　090-1327-6789

7/10　担い手交流会開催しました

「健康づくりのための睡眠―最新の睡眠ガイドからー」のテーマで松山市保健所健康づくり推進課から巻木保健師さんに来て頂きました睡眠の機能と健康、現状、妨げる要因、良い睡眠のための工夫など知っているつもりで知らなかったお話が聞けました。高齢者は床上時間が８時間以上にならないように質の良い睡眠時間を確保することが大切です。睡眠のための環境づくりや規則正しい生活、カフェイン、お酒に注意してすっきりした目覚めで元気に過ごしたいと思います。

その後トルコのチャイとお菓子を岸理事に用意してもらい、なめらかでコクのあるプリンとケーキで楽しい交流会になりました。

いこいサロンのお知らせ

◎8 月 20 日(水)14 時～

◎城北診療所１階　◎参加費:100 円

ささえあい委員会主催の隔月開催のサロンです。認知症マフ作りやおしゃべりしながら過ごしましょう。お気軽にお越しください。

連絡先:090―1327－6789　徳永まで

てづくり広場　8月のお知らせ

★8月25日(月)10 時～11 時

★城北診療所 2 階　★「平和について」

朗読:「おこりじぞう」　古茂田さん

戦後 80 年、改めて平和について皆で考えて話してみませんか。御幸の龍仙院に祀られている「おこりじぞう」の朗読があります。夏休みのお子さんやお孫さんもご一緒にいかがですか。「すいとん」の試食もあります。申し込みは不要　お待ちしております。

バス旅行開催　!!

11 月 14 日(金曜日)

詳細は 9 月にお知らせします。

歩っとウォーキング・9月の予定

※8 月はお休み　　9 月は城北診療所 9 時集合です。

熱中症対策をしっかりしてください。

・9/4　鴨川公園　　・9/11　千秋寺コース

・9/18　鐘馗寺コース　　・9/25　弘願寺コース

10 月より 10 時集合になります。

★サマー増資にご協力ください

お手元に出資金残高通知がそろそろ届いていると思います。出資金は生協を支える「力」として、地域の健康づくり活動やより良い医療・介護サービスの充実に活かされています。出資金は会費や寄付ではありませんので脱退時にはお返し致します。1 口 1000 円の増資にぜひご協力をお願いいたします。

＝梶原綾乃先生　講演会のお知らせ＝

【アドバンスケアプランニング　人生会議しませんか】

・9/27(土)13:30～　・城北診療所１階

もしもの時のこと、少し考えてみませんか。聞きなれない言葉かもしれませんが将来病気やけがで自分の思いを伝えられなくなった時のため、どんなケアを望むのかを話し合っておくことです。カードゲームで楽しく話してみましょう。

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂切り取りご利用ください✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

今年も組合員さんの健康づくりを支援いたします。特定健診と合わせてぜひご利用ください。詳しくは予約時にお問合わせください。

城北診療所:089-926-3625 まで

久枝支部 2025 年度 200 円引きクーポン　複数申し込み可　上限 1000 円

（　）肺がん（　）大腸がん（　）骨密度（　）動脈硬化（　）前立腺検査

名前：　　電話：

住所：