



うだるような暑さが続いています、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

8月といえば、夏祭りや花火大会。地域に笑顔が広がるこの季節は、世代を超えて心が通う、かけがえのないひとときです。

ご家族やご近所の方との楽しい時間が、自然と心安らぐ時間を感じほぐれていきます。

とはいえ、連日の猛暑は体力を奪います。熱中症予防のためには、こまめな水分補給や冷房の適切な使用が大切です。屋外での行事の際には、朝夕の比較的に涼しい時間帯を選んで無理のない参加を心がけましょう。

夏は、自然と人とのつながりを感じられる季節でもあります。無理せず、自分のペースで、楽しみながら元気に過ごしていただけたらと思います。

どうぞ、健やかな夏をお過ごしください。

今月の支部活動 8月15日～9月14日

川上 体操教室

《日時》 8月20日(水) 10:00~11:30
《場所》 東温市福祉館
《内容》 健康チェック&体操
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、バスタオル
or マット

どなたも
大歓迎！



奥松瀬川 体操教室

《日時》 8月25日(月) 10:00~11:30
《場所》 奥松瀬川公民館
《内容》 健康チェック&体操
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、バスタオル
or マット

たんぽぽ

お休み



きらきら

《日時》 9月4日(木) 13:30-15:30
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 ボッチャ体験
流行りのボッチャをみんなで楽しもう♪

ピンポン

《日時》 8月27日(水) 13:30-15:00
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 卓球を楽しむ
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、あれば
卓球ラケット



どんぐり

《日時》 8月28日(木) 10:00-
《場所》 奥松瀬川公民館 加工室
《内容》 ゴーヤを使った料理
《持参品》 エプロン、三角巾、マスク、材料
費

楽楽会

《日時》 8月25日(月) 13:30-15:30
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 マージャンで 脳トレ
初心者歓迎！



ハーモニー

《日時》 9月12日(金) 13:30-15:00
《場所》 サードプレイス♡ふれあい
《内容》 オカリナ教室

アクティブ

《日時》 8月23日(土) 13:30-15:00
《場所》 横瀬団地公民館
《内容》 ストレッチ&マスキング
《持参品》 水筒、汗拭きタオル、上靴
紙風船

機関紙・支部ニュース

隔月発行へ変更のお知らせ

機関紙「えひめ医療生協7月号」でお知らせがありましたように、9月号から隔月発行に変更になります。伴って支部ニュースも隔月発行に変更させていただきます。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。毎月楽しみに読んでくださり、ほんとうにありがとうございます。

お知らせ

【集い】たんぽぽより
9月27日奥松瀬川収穫祭に
みんなで行きましょう♪
ピストンバスが出ます。
ご予約してくださいね。

健康フェスタ2025 開催します！

日時：2025年10月26日(日)
10:00~14:00

場所：愛媛生協病院

【出品&フリーマーケット】出店募集
川内支部も出店します。

野菜・果物・菓子・小物類など募集します。

詳細は運営委員又は

宇高 (09015757950) まで

ご連絡ください

◆コラム・生協病院より

朝、急に自転車がパンクし、大急ぎで歩いて出勤しました。汗だくになりながら到着したときは、運動したぞ！という達成感となんだか体がいつもより動くような気がしたのですが、翌日から足が重くて重くて・・・運動不足を痛感しました。このままでは大変なことになるため、夏の間は暑くて無理ですが、秋になったら本気を出して徒歩出勤してみようと思っています。去年は秋が短かったので、今年はどうか涼しく長い秋になって欲しいと願っています。

MA今井