



さくら・さくら

～さくら支部ニュース～

発行 2025年8月15日
愛媛医療生協 地域事業課
TEL: 976-5638

蝉時雨の降り注ぐ夏の盛りとなりました。お健やかに過ごしてしょうか。
連日の炎暑に外出も億劫になり、体を動かすことが少なくなりました。
体の為には適度な運動は必要なのですが、真夏日や猛暑日ばかりの今夏は特にウォーキングなど無理ですね。

運動トレーナーさんが推奨するのは、大型店舗でのウォーキングです。
エミフルで歩き回ると、4000歩も歩いていたそうです。
しかしある方は、「私はダメよ。お店ばかりに目が行って、買い物をたくさんしてしまうから」だそうです。
涼しい空間で体を動かしてみたいはかがでしよう。

支部長



☆毎月の定番企画☆ ★どなたでも参加できますよ！★



7月23日(火)ロコモ体操時の写メです ✨
一時は3～4人の時もあり心配だったのですが、今はこの様に沢山の会員が集い、楽しく体を動かしています。
皆さんまだまだスペース空いてますよ。一緒に若返りましょう！

<8月の集い> ※ どの活動も誰でも参加できます。さくら集会所へおいで下さい。

日程	8月1日(金)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月9日(土)	8月19日、26日(火)
名称	おしゃべりサロン	体操教室+支部運営委員会	写仏教室	大正琴クラブ	ロコモ 体操教室
時間		10:00～12:00	12:30～14:00	14:30～16:00	10:00～11:00
場所	さくら集会所	さくら集会所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	さくら集会所
参加費	無料	100円(会場代)	無料	無料	100円(会場代)
講師		神山サポーター			佐田サポーター
内容	お休み	体操後、運営委員会です。 機関紙作業をしてから 支部活動の相談をします。	仏様を筆で写し描きます 心静かに描く時間は自分 自身に向き合う時間に。	初めての参加大歓迎！ 音の出し方から演奏でき るまで楽しく習えます。	体操をしておしゃべりして、 気分リフレッシュ！ 基礎代謝を上げましょう！

<9月の集い> ※ どの活動も誰でも参加できます。さくら集会所へおいで下さい。

日程	9月5日(金)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月13日(土)	9月16日(火) 9/23はお休み
名称	おしゃべりサロン	体操教室+支部運営委員会	写仏教室	大正琴クラブ	ロコモ 体操教室
時間	10:00～12:00	10:00～12:00	12:30～14:00	14:30～16:00	10:00～11:00
場所	さくら集会所	さくら集会所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	さくら集会所
参加費	無料	100円(会場代)	無料	無料	100円(会場代)
講師		神山サポーター			佐田サポーター
内容	お茶会 & 地囃落とし	体操後、運営委員会です。 機関紙作業をしてから 支部活動の相談をします。	仏様を筆で写し描きます 心静かに描く時間は自分 自身に向き合う時間に。	初めての参加大歓迎！ 音の出し方から演奏でき るまで楽しく習えます。	体操をしておしゃべりして、 気分リフレッシュ！ 基礎代謝を上げましょう！

お知らせ

大正琴クラブをさくら集会所でも出来ないかと思案中です。
参加者が3人になれば、「場」が出来るのですが、やってみたい
方いませんか？

電話 090-1006-6999まで



愛媛生協病院だより



「私のor職場の健康づくり」



虫好きの長男には最高の虫捕りシーズンがやってきました。毎週末、河原や草むらへの同行の誘いがあります。今はまだ小さいバツやカマキリですが、虫好きが目をキラキラさせる大きさになるまで虫捕りは続きそうです。今年は早い時期からの猛暑が続いているため、暑さ対策はさらに気を使わなくてはならないと実感しています。ここ数年はアイスリングが流行っていましたが、今年は携帯氷のうが流行っているとのこと、購入検討しています。水分補給に加えて塩分タブレットも常備しようかなと思っています。



医療福祉相談室 篠崎