



立秋を過ぎて、暦の上では秋ですが、終わりの見えないこの暑さにうんざりですね。
でも、夕方に吹く風が、ほんの少し涼しく感じられて、確実に季節は移っていると実感します。
夏後半、身体の疲れもたまってきますが、くれぐれも体調管理にお気をつけください。

募集中！
平和絵手紙
コンテスト

平和をテーマにした絵手紙を募集中です。

ハガキサイズ。
8/31必着で、
城北診療所まで。



自分の人生を より良く生きるために

アドバンス ケア プランニング

「人生会議」しませんか？

梶原ドクター講演会

9/27 (土) 13:30～ ひまわりルーム



人生会議、と聞くと「終活」の話かと思う人が多いでしょう。
そして「終活」とは相続やお墓の話がメインで、縁起でもない。
でも、今の時代、いつ何が起ころかわかりません。その時になって
こんなはずではなかった。。

やりたいことをやってあげばよかった。。

どうしてほしいのかちゃんと聞いてあげば。。

と後悔しないために、みんながより良く生きるために、周りの人と
大切なことや生き方を共有しておくことが大事なのでは？

いきなりかしこまって話すのはちょっと、という人も
「もしバナ(=もしものための話し合い)ゲーム」なら話せるかも。

暑さが残る時期ですが、お話を聞きにいらっしやいませんか？

祝

新しい班が誕生しました！

プラム班

桜班

同じマンションのメンバーで
防災について勉強します。
情報を共有できる仲間がいるのは
心強いです！



姫原集会所で、
まつイチ体操をして
います。関心がある方は
ぜひ、お越しください！

【ねっとわーく】

防災カフェ

主催：姫原町内の防災士有志
問合：090-9456-4542楠本

参加費：500円

7月は、松山市作成の防災DVDを観ながら、タオルで防災頭巾を作りました。
二度目なので、それぞれに改良点や工夫があり、繰り返して行うことの意味も感じ
ました。久しぶりに参加された子どもさんの成長にもびっくり。幅広い年齢層での
「共助」も考えていきたいと思いました。
次回は 8月22日(金) 10:30～ 「災害関連死はどうして？」を予定しています。



タオル3枚で防災頭巾作成中

絶品のポリ袋(?) 蒸し



今後の保健企画のご案内

いずれも申し込みは不要です。
運動しやすい服装でご参加ください。

◎歩っとウォーキング

参加費：無料

途中で折り返すらくらくコースもあります。

※お茶とタオルを
ご持参ください。

【8月】 お休みです

【9月】 9時：城北診療所出発 雨天中止

9月4日(木) 鴨川公園コース

9月11日(木) 千秋寺コース

9月18日(木) 鍾馗寺コース

9月25日(木) 弘願寺コース

一人では
続かなくても
一緒に楽し
続けられるよ



◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00～11:30

姫原集会所2F

参加費：無料

ヨガマットがあればお持ちください。

「特定健康診査受診券」が
届いたら、早めに！

=健診を受けましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化して
いる項目が見えてきます。

薄着になる今が受診のチャンスです。

届いたら予約のお電話を！お早めに！

089-926-3625まで