

担い手交流会模様 (1月18日、於:教育会館)

常日頃から、機関紙の手配り、班会、集いなどでお世話になっている担い手さんの交流会を行いました。道後らしく ①温泉本館②椿の湯③飛鳥乃湯泉④空の散歩道の四つの島グループに分かれ、お茶接待は、男子の料理塾メンバーが中心でした。支部長挨拶のあと、多品目食材を使った「まごわやさしい日替り弁当」を食べながら、それぞれの島毎に挨拶をかわし、食後は、医療生協・健康・道後地域に関するクイズ10問を楽しく、島のメンバーで意見交換しながら解き、正解の多数順の賞品受領です。賞品のお菓子を、島毎に山分けし、場の紹介・アピール後にストレッチ教室を持っている組合員により身体をほぐしました。ニューフェース、長老(97歳)の声を聞き、ビンゴゲームで景品をゲットし、各島毎に感想・意見が出され、今後につながる有意義で楽しい交流会でした。増資協力有難うございました。



リンパ体操(1月23日)

10時から7人の参加で行いました。1月18日のNHKトリセツでの「リンパ改訂版」放送をほとんどの人が見ており、その話題をしながら、それぞれの体調の具合に合わせてリンパを流しました。今月は2月27日(火)です。興味のある方は、ご参加ください。



「男子の料理塾」(1月17日)

5人参加で、メニューはハンバーグ+ミニトマト+ブロッコリー、ヘルシー且つお手軽なカラムーチョ(スナック菓子)と人参のマヨネーズ和え、大学芋、ブリ大根+白菜スープで、デザートは、外山農園の甘平フルーツでの仕上げでした。



今後の支部活動

はなみずき班会
(毎月第2火曜日)
実施日時:2月13日(火)
14:00~
集合場所:チュリス道後集会室
参加費:無料
連絡先:089-943-3923(飯)

白水台班会
(毎月第4木曜日)
実施日時:2月22日(木)
13:30~15:00
集合場所:白水台集会所
参加費:無料
連絡先:080-4998-8015(滝澤)

リンパ体操(毎月第4火曜日)
実施日時:2月27日(火)
10:00~11:00
集合場所:藪藪
参加費:無料
飲み物・タオルを持参して下さい
連絡先:090-1576-1585(河野)

声出し体操
(毎月第4木曜日)
実施日時:2月22日(木)
13:30~16:00
参加費:200円
集合場所:ヤマヒサビル3F
連絡先:090-8699-9775(山本)

あいあいカフェ
(毎月第3木曜日)
実施日時:2月15日(木)
10:30~14:30
参加費:無料
集合場所:藪藪

よつばの会
(毎月第2月曜日)
実施日時:2月12日(月)
13:30~15:00
集合場所:藪藪
参加費:無料
連絡先:090-1320-1406(中尾)

第85回ぴーちくぱーちく五七五
(毎月第3火曜日)
実施日時:2月20日(火)
10:00~12:00
短冊に3句書き藪藪へ集合
参加費:無料
連絡先:090-7789-9038(城戸)

男子の料理塾
(奇数月第3水曜日)
実施日時:3月20日(水)9:30~
場所:青少年センター調理室
参加費:1000円
連絡先:090-3181-5159(辻田)

ふるさとふれあいウォーク
2月はお休みします

増資にご協力ください
医療生協は、『みんなで出資する』『みんなで利用する』『みんなで運営する』で成り立っています。お預かりした出資金は、医療生協が地域で取り組む「健康づくりの活動」に役立っています。あなたも地域の健康づくりに参加しませんか?
お問合わせ:地域事業課(089-976-5638)

職場記事

私はパソコンを使った業務をしています。常に画面を見ていると目が疲れて肩がこります。酷くなると目の奥が痛くなり、頭痛や嘔吐まで出ます。予防のため、移動時に両肩をグルグルと回しながら歩いて肩こり体操をしています。スマホを見ている時に肩がすくんだ姿勢になっていることもあります。日頃から正しい姿勢を心掛け、日常生活の中のちょっとした時間に“ながら体操”を取り入れて、健康習慣を心掛けたいです。

MA課

よつばの会(カードゲーム・ウノ 1月8日開催)



カードゲーム【UNO(ウノ)】で楽しく遊んでいます。配られたカードを捨てながら後者に拾わせたり、スキップで飛ばしたり、逆向きワープしたりと、駆け引きが欠かせません。手持ちカードを早く無くせば上がりです。ワイワイとやり取りしながら、日頃の話もして、脳トレとリフレッシュの時間です。

第85回・1月ぴーちくぱーちく五七五 句会だより

1月16日 参加者4名

- ・球根の発芽一寸初御空
清々しく、希望を感じます
- ・子等の明日は明るきか初暦
しっかりしよう 大人たち!
- ・白梅や城と納まる立志式
少年式。15歳の思い各々に
- ・人の日や姓は人格権と知る
人日とは正月七日。 そっか 旧姓の我も我なり…。



初をつければ新年。初春、初晴、初日の出、初空、…。正月の話あれこれ、節料理、飽きると刻んで酒で温めて、おもぷりごはんにするの…(来年してみよっど) 3句作って、立ち寄ってください。コーヒーもあります。アツという間の楽しい2時間ですよ! お待ちしています!

