



新年を迎えて、1か月が過ぎました。元日に起こった能登半島地震は、今も報道が続き、心が痛みます。私たちにできることは、人と人との繋がりを大切に、助け合える地域を目指して活動することでしょう。今月の機関紙1面に、支部が取り組んだ「みなみちゃんひろば」が掲載されています。どうか、お読み取りください。

1月18日に  
スーパーABCで健康  
チェックをしました。



1月31日(水) 東雲神社・秋山兄弟生誕地を散策。  
次回は2月29日(木) 梅を見に総合公園へ行きましょう。  
雨天中止になります。..お申し込みは..  
運営委員や地域事業課(秋山)まで TEL 976-5638



## 〈2月・3月 くらぶ活動〉

### ゆたか庵での開催

#### ...学びの会...

2月20日(火) 19:30~  
「暮らしの中から」  
立川百恵さん(元コープえひめ理事長)に生協設立時のエピソードやこだわり、今後についてお話をさせていただきます

参加費100円

#### ...レモンフレンドリー...

♥アロマの癒しの場♥  
2/26(月) 10:00 ~ 300円  
リラックスしたい、集中力UP  
など自分ケアのオイルづくり

#### ...ゆたか庵ひろば...

2/27(火) 13:30 ~ 100円

#### ...みかえり美人...

・3/4(月) 10:00~ 100円  
着付けしてます



### 土居集会所での開催

#### ...クラフトのつどい...

2/8.22(木)  
10:00 ~ 100円

#### ...子育てくらぶ...

2/19(月) 10:00 ~ 300円

く  
お  
う  
美  
し  
ど  
味  
ん  
し  
温  
か  
っ  
た  
か



### 北土居集会所の開催

北土居おいでやサロン  
2/20(火) 9:30~健康チェック

### チョイソコ いしい



### 体操教室 参加費100円/月 10:00~

今在家ラベンダー(今在家集会所)

(第2.3.4 水曜日) 2/14.21.28-3/13.27

子ども55クラブ(土居集会所)

(第2.4 木曜日) 2/8.22-3/14.28

アノキア(北土居集会所)

(第1.3 水曜日) 2/7.21-3/6

### 病院だより

検査室 宮本直樹

まだまだ寒い日が続き、起きるのが辛い朝ですが、皆さんは早朝の時間をどう過ごされていますか？私は毎朝10分ほどですが布団の上で柔軟体操をしております。年々体が硬くなり、怪我をしやすくなってしまうのが気になり始めたのがきっかけです。腰痛防止に有用ということで下半身のストレッチを積極的に取り組んでおります。体が硬くなりやすい冬こそ柔軟体操に取り組んではいかがでしょうか。

### ...レディースウォーキング...

(小学校周辺)  
火・木・土曜日 17:00頃~



### チョイソコいしい

利用者さんの茶話会が1月18(木)に開催されました。「チョイソコカー」に乗って、徒歩で土居・越智・星岡・東石井から10名の方が参加されました。お話が弾み、連絡先を交換される方もいて、新しいつながりが「チョイソコ」でできたようです。次回は「ランチにチョイソコを利用して行きたいね」と。  
2月から2歳のお子さん連れのママがチョイソコを利用されます。小さいお子様連れのママもお買い物、病院へのご利用下さい。