城西健康ニュース

愛媛医療生活協同組合
城西支部
2024年 7月15日発行

すこしお料理教室のご案内。

～暑さに負けないよう、たんぱく質やビタミンがしっかりとれて、体調を整えるバランスごはんを作ります。

☆日時　　８月2日（金）9:00～
☆会場　　コムズ３Ｆ　調理室
☆参加費　1,000円
☆申し込み締め切り　７月26日（金）
☆申し込み　梶原（090-3783-5310）

さっぱり混ぜご飯

小松菜とえのきのおろし和え

豚肉となすのしょうが焼き

愛媛生協病院リハビリだより

65歳以上高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒すると言われています。転倒した3人に2人は何らかのケガを負い、その内の5%は骨折などの大きなケガに繋がります。転倒には内的リスク（身体機能や認知機能など）と外的リスク（住居や道路などの環境要因）があり、この2つが合わされることで、転倒を引き起こします。簡単に実施できる対策は整理整頓です。床にはなるべく物を置かないようにしましょう。

理学療法士　松下聖史

青空健康チェックのご案内

◆7月２０日（土）
◆10:00～12:00
コミセンのきまぐれ市会場にて

血圧・握力・体脂肪など体組成計による測定を行います。

コミセン体操教室のご案内

予約不要
参加費200円　会場コミセン
タオル・飲み物　あればヨガマット
8月 9日　（金）13:30～リハーサル室
9月 6日　（金）13:30～リハーサル室
健康な身体づくりは長生きの基本です。
たゆまず努力して運動で体調を整えましょう！
この体操教室は無理のない程度に身体を動かします。
教室で学んだことを家で実行して運動習慣を身につけましょう。
インストラクター　野上さん

土居田体操教室のご案内

予約不要
参加費200円
会場　土居田更生保護会ホール
タオル・飲み物　あればヨガマット
またはバスタオル）
7月１６日（火）10:00～11:30
体操で身体を動かし、そのあとは、キーボードとオカリナの伴奏で楽しく歌いましょう!!
体操インストラクター　野上美樹さん

連絡先：　梶原　090-3783-5310　生協病院地域事業課　976-5638