

久米支部 ニュース

愛媛医療生協

2024年 2月15日発行
発行責任者 支部長 宮本愛子
地域事業課 (976-5638)

立春が過ぎ、少しずつ春が近づいてきました。「春＝動き出す」季節。
外に出て良い出会いを見つけましょう！



No. 350

バス旅のお知らせ



大江戸温泉物語 ホテルレオマの森

日時 : 3月11日(月) 8時 生協病院 出発
(7時45分に玄関前集合)
16時30分 生協病院 到着
コース : 入野PA→綾菊酒造(見学・試飲・買物)→大江戸温泉物語 ホテルレオマの森(昼食 ランチバイキング 園内散策)→石鎚山SA
金額 : 久米支部 5000円(昼食・遊園地入園料含む)
他支部 5500円
組合員以外 6000円
温泉の入浴料・アトラクション利用料は別途必要

*四季を彩る花ワールドでは季節ごとに様々な花が見えます。
*パスポートのいらぬ海外旅行としてアジアの遺跡を再現した散策エリアなど見どころいっぱいです。

〆切 : 2/29(木) 地域事業課 ☎976-5638

定例行事の支部行事ご案内

- ★寺子屋KUME・・・2月10日(土) 10:00～12:00
参加費100円 来住集会所
 - ★夕食おかずお届け・・・2月 1日(木)・15日(木)
第1・第3木曜日 1食 400円(おかずのみ)
 - ★人生キラキラ体操教室・・・2月 2日(金) 生協病院
16日(金) 来住集会所体育館
10:00～11:30 参加費100円
バスタオル又はヨガマット・飲み物をご持参下さい
 - ★男性のストレッチ教室・・・2月 2日(金) お休みです
(次回は3月1日 金 参加費 100円 来住集会所体育館
バスタオル又はヨガマット・飲み物をご持参下さい)
 - ★クラフトの会・・・2月15日(月) 10:00～12:00
参加費100円 生協病院
 - ★ウオーキング・・・2月22日(木) お休みです
- 【問い合わせ先 生協病院 地域事業課 ☎976-5638】

ウオーキング

1月25日(木) 来住集会所を
出発して「愛寿荘」に向か
いました。
敷地内にはミニお四国参りが
あり、逆打ちの年ですので、
八十八番からゆっくりと
回りました。



健康講座「雑嚥と認知症」



生協病院で愛媛県在宅介護
センターの協力によりボランティ
アグループ「寄す処」の高岡康子先
生に、お話をいただきました。



50代～80代と幅広い年齢層の方
が参加され、眼鏡と同じように
補聴器も気軽につけることの大切さ
がわかりました。

ちょっと
ひと言

お弁当を取って頂いている皆様
にクラフトの会で作ったマグネットを
プレゼントしました。



MAからのメッセージ



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
です。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—医師の事務的な仕事のサポートをしています