

# くたに支部だより

問い合わせ先

愛媛生協病院 地域事業課

☎ 089-976-5638

支部長 森田洋子

## 体操教室

### をはじめます!



お待たせしました!体操教室を新しくはじめます。参加したことがなかった組合員さん、体操教室で体を動かし、おしゃべりをして、コロナ禍で溜まったストレスを今こそ発散しませんか。

#### 初めての方、大歓迎!

体操教室を通じて、たくさんの方に健康になってほしい、いろんな人がつながり笑顔いっぱいのお場を作りたいというのが私達の願いです。ぜひお越しください。

#### 好評!体操後のお茶会

体操後のお茶会は「心身ともにリフレッシュできる」と大好評。他愛もない会話が人と人がつながり、健康度をあげてくれるみたいですよ。おしゃべりしませんか。

体操前に『健康度』を測定します!

体組成計測定、握力測定、足指力測定を計って今の自分の健康度を数値化します。体操して健康度を上げましょう!

日時 3月12日(火) 10:00~

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 100円(会場代)

連絡先 地域事業課 TEL 089-976-5638



### 医療講演会のお知らせ

#### 第3回 内科・家庭医療科「ピロリ菌と胃がんのはなし」

日時 2024年3月12日(火) 10:30~11:30

場所 愛媛生協病院 2階B棟会議室

講師 内科家庭医療科医長 近藤賢之

参加費 無料

定員 30名程度

申込先 愛媛生協病院 地域事業課

TEL 089-976-5638



### 健康講座のお知らせ

#### 「高脂血症(脂質異常症)について」

日時 2024年2月28日(水) 13:30~14:30

場所 愛媛生協病院 2階C棟会議室

講師 研修医 大坪進矢

参加費 無料

定員 30名程度

申込先 愛媛生協病院 地域事業課

TEL 089-976-5638



### —愛媛生協病院 職員だより—

私は最近きのこがたくさん入った鍋にハマっています。まず鍋は簡単一品料理なのに野菜やお肉や豆腐など多くの栄養素を取ることができますよね。私は、そこに椎茸・えのき・ぶなしめじなどきのこ類をたっぷり入れて食べています。きのこには、便秘や腸内環境の改善や身体の免疫力を高めるなど様々な効果が期待できます。美味しい上に身体にとっても健康的です。毎日の食事から健康づくりに繋がっていきたいです。寒い季節に活躍する鍋なのでみなさんもぜひたくさん作ってみてくださいね。

健診センター 荒井



### 手配りさんを探しています

久谷地域でも30名の手配りさんのご協力で、機関紙が手配りして頂いています。ただ、広範囲なので、まだ郵送が多いのが現状です(約300部)。月1回、機関紙を手配りして頂けるボランティアさんを探しています。下記の地域でどなたかお願いできませんか?よろしくお願ひします。

〈当面の協力依頼地域〉

■中野町 リバーズタウン中野

■東方町 350~600番地 ■東方町 1400~1700番地

■中野町 330~360番地 ■津吉町 511~530番地

■恵原町 440~700番地