

能登地震被災地では、未だ復旧のめどが立っていません。いつどこで突然の災害に見舞われるかわからない地震国での対策の構えを抜本的に強化することが必要です。

寒さ厳しい中、体調の変化には十分注意をして下さい。日頃のつながりを生かしての声かけも一層大事です。力を合わせて元気に春を迎えましょう。

■ウォーキング

2月のウォーキングは雨天中止となりました。



今回は3/1(金)
6:00 コープ東本集合
～石手寺まで歩きます。

■社会保障・平和のとりのくみ

- 補聴器購入の公的助成制度署名 7月末まで
- 健康保険証廃止しないで!の署名 3月末まで

●5. 3愛媛憲法集会に参加しよう

毎年憲法記念日に開催される「愛媛憲法集会」が今年も松山市コミセンで開かれます。今年は金平茂紀さんの講演で、大きな期待です。

- ・日時 5月3日(金・祝日)
- ・場所 コミセン・キャメリアホール
- ・講演 金平茂紀さん(元TBSキャスター)
- ・賛同募金 個人500円 団体1000円

こんにちは 生協病院です

リハビリの重要性を実感!

以前に急に右腕が上がらなくなった。右肩が痛い!すぐに整形外科を受診。リハビリを勧められ、定期的にリハビリに行くと、段々と腕が上がるようになった。自宅でも教わったストレッチをすると効果があり。リハビリをサボると腕が上がらなくなる(泣)その時、リハビリの重要性を実感した。

リハビリ(ストレッチ)で、どこの筋肉を伸縮させるのか意識しながら、今も自宅でストレッチを継続中です。(地域事業課 林)

■生協病院の膝治療の紹介

神経に高周波 膝の痛み軽減
愛媛生協病院が新治療

愛媛生協病院(松山市来住町)は膝の痛みを軽減する新治療「グリーフ」末梢(まっしょう)神経ラジオ波焼灼(しょうしやく)療法」を始めた。痛みを感じる神経に高周波(ラジオ波)を当て、加温し凝固させると、痛みを半分以下に抑えられるとしている。この治療は、人工関節を入れるなどの「手術療法」と「保存療法」の2本柱。しる小西史彦医師(45)と森美かし、高齢で体力的に手術や長期入院困難な人に

手術や長期入院困難な人に

愛媛新聞 1月27日付け

■医療講演会

愛媛生協病院の医師による医療講演会が、奇数月に開催されます。3回目は消化器のお話です。(無料)

- ・日時 3月12日(火) 10:30~11:30
- ・場所 愛媛生協病院 B棟会議室
- ・内容 「ピロリ菌と胃がんのはなし」

近藤賢之 先生

■支部運営にあなたの協力を!

桑原地域で、「健康・安心の居場所づくり」の活動に取り組んでいます。協力者募集中!

- ★3人以上集まれば健康班会できます。
- ★支部運営委員 毎月1回新聞の仕分けと打合せ
- ★医療生協新聞の手配り協力者5-10軒程度。

(畑寺3丁目~4丁目、松末1丁目での協力者募集中)



あなたの参加を期待します

- マツイチ体操 毎週水曜 14:00~15:00 松末分館
- ストレッチ 毎週金曜 20:00~21:00 松末分館
- パレーボール 毎週木曜 19:30~21:30 北久米小
- ローズ班 毎月一回
- 配食弁当 毎週金曜日午後4時頃
400円 申込/089-908-8850
- みんなで歩こう 毎月1日早朝 6:00~7:00
早朝6時・コープ東本集合!