

ナくら・さくら

発行 2024年7月15日 愛媛医療生協 地域事業課

TEL: 976-5638

~さくら支部ニュース~

梅雨の蒸し暑さに加え、今年は各地で酷暑のニュースが届けられています。異常気象で、今夏の暑さがとても心配されます。電気料金も高くなり、気楽にエアコンをきかせて過ごすことは、高齢者の感覚では贅沢になりますが、昨今の暑さは尋常ではありません。ガマンしないで、エアコンをつけたり、水分をこまめに摂取したり体調管理に気をつけましょう。

梅雨空の続く毎日ですが、ご自愛ください。

支部長

7月25日は、何の日? かき氷の日です。

製氷技術の発達が生んだ近現代の食べ方だと思っている人も多いはず。しかし歴史をひもとくと、平安時代 清少納言の「枕草子」に「削(けず)り氷(ひ)」としてすでに登場しています。

さじ なめて わらべ たのしも なつごおり 山口誓子

☆毎月の定番企画☆★どなたでも参加できますよ!★

....

『ドライフラワーの飾り物作り』

去る6月7日(金) おしゃべりサロンにて開催しました。指導者は、プロの方ではなく、自分でドライフラワーを生の花から作り、いろいろな飾り方をして、楽しまれている方です。その為、安価でステキな壁飾りができました。クルーガンを使ってしっかり固定されています。参加者にも大いに喜んで頂き、お正月のお飾りも計画しています。



<7月の集い〉 ※ どの活動も誰でも参加できます。さくら集会所へおいで下さい。

日程	7月12日(金)	7月13日 (土)	7月13日(土)	7月16日(火)	7月23日(火)		
名称	体操教室+支部運営委員会	写仏教室	大正琴クラブ	火曜日 体操教室	火曜日 体操教室		
時間	10:00~12:00	12:30~14:00	14:30~16:00	10:00~11:00	10:00~11:00		
場所	さくら集会所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	さくら集会所	さくら集会所		
参加費	100円 (会場代)	無料	無料	100円 (会場代)	100円 (会場代)		
講師	神山サポーター			佐田サポーター	佐田サポーター		
	体操後、運営委員会です。	仏様を筆で写し描きます	初めての参加大歓迎!	体操をしておしゃべりして、	体操をしておしゃべりして、		
内容	機関紙作業をしてから	心静かに描く時間は自分	音の出し方から演奏でき	気分リフレッシュ!	気分リフレッシュ!		
	支部活動の相談をします。	自身に向き合う時間に。	るまで楽しく習えます。	基礎代謝を上げましょう!	基礎代謝を上げましょう!		

<8月の集い> ※ どの活動も誰でも参加できます。さくら集会所へおいで下さい。

10.0							
日程	8月9日(金)	8月10日 (土)	8月10日(土)	8月20日(火)	8月27日(火)		
名称	体操教室+支部運営委員会	写仏教室	大正琴クラブ	火曜日 体操教室	火曜日 体操教室		
時間	10:00~12:00	12:30~14:00	14:30~16:00	10:00~11:00	10:00~11:00		
場所	さくら集会所	シャルレ事務所	シャルレ事務所	さくら集会所	さくら集会所		
参加費	100円 (会場代)	無料	無料	100円 (会場代)	100円 (会場代)		
講師	神山サポーター			佐田サポーター	佐田サポーター		
	体操後、運営委員会です。	仏様を筆で写し描きます	初めての参加大歓迎!	体操をしておしゃべりして、	体操をしておしゃべりして、		
内容	機関紙作業をしてから	心静かに描く時間は自分	音の出し方から演奏でき	気分リフレッシュ!	気分リフレッシュ!		
	支部活動の相談をします。	自身に向き合う時間に。	るまで楽しく習えます。	基礎代謝を上げましょう!	基礎代謝を上げましょう!		

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

愛媛生協病院『病院探検』のお知らせ

日 時 2024年7月27日(土) 13:30~16:00

場 所 愛媛生協病院 2階 会議室

対 象 小学生5年生・6年生

定 員 先着20名

参加費 200円

申込先 愛媛生協病院 TEL 089-976-7001 (代表)

※詳細については生協病院 小児科にお問い合わせください。