

2月は一年で一番寒いころといわれている「椿さん」(今年は16~18日)があります。立春は過ぎましたが まだまだ寒いですね。

石手川ダムの水位が40%をきりました。本当に自然はままなりません。断水を少しでも先延ばしすべく、節水を心がけて生活しましょう。冬は食中毒も気をつけましょう。水不足ですが 手洗いはしっかりと！

城北診療所からのお知らせ

スタッフ急募

患者送迎運転手 兼 物療補助スタッフ を急募します。運転に自信があり、高齢者に優しい方、お待ちしております。年齢は65歳くらいまで。

詳しくは、事務長：浅田まで

さくらウォーク

日時 **3月24日(日) 10:00出発**
※雨天中止

集合場所 **城北診療所駐車場**

行先 **谷町公園**

参加費 **無料 昼食代補助あり**

持ち物 **水筒・タオル・敷物**

申込締切 **3月18日(月)**
地域事業部・山本 090-1327-6789
もしくは お近くの運営委員まで



梶原先生の健康講座 『ポスト更年期の取説』

1月27日(土)

人生50年の時代には考えられなかった閉経後の20年以上にわたる「ポスト更年期」。老年期は人生の冬に例えられてきたけれど実は実り豊かな秋！ この時期を充実したものにするためには、医療とセルフケアを組合せて、一生継続することが大事です！

若いころから「家庭医」を目指し、その縁で愛媛生協病院に巡り合ったという先生。これからも継続的に、具体的なテーマで講座を開いてくださいますか？

担い手交流会のご案内

いつも機関紙の仕分けや手配り、班活動等にご協力いただきありがとうございます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時：3月9日(土) 11:30~13:00
場所：城北診療所 2階ワークルーム

コロナが5類に移行して1年近くになります。第10波の到来ともいわれますが、直接顔を合わせて話したり、食事をしたりできることの大切さが、改めてわかった気がします。

この春は久しぶりに桜を愛でながら、歩き、お昼ご飯を食べて、おしゃべりしませんか？
初心者でも歩けるコースです。
眺めの良い公園で、春の訪れを満喫しましょう。

【ねっとわーく】

防災カフェ

主催：姫原町内の防災士有志 場所：ちょっと一休み

1月は「これ持ってゲー(Good)」というゲームをしました。これは、非常用持出品といっても必要な物は一人ひとり異なること、自分は何を備えておくとかを考える内容となっています。「そうか！これも必要だね」「これは思いつかなかったわ〜」「うちはこれも必要ね」などなど。自分に合わせて、暮らしに合わせて備えることは、現在の暮らしを見直すことにもなりそうです。恒例の防災食は 常温保存もできるおもちのレシピとリンゴケーキのリベンジ。カセットコンロも火力の個性があり、普段から使っていないとうまくいかないことがよくわかります。2月は23日10:30~。災害時の応急手当の仕方を予定しています。

問合せ：090-9456-4542楠本

ゲームの様子



◎歩っとウォーキング 参加費：無料

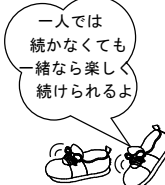
10時：城北診療所出発
途中で折り返すシンマイコースもあります。

【2月】

2月15日(木) 吉藤コース
2月22日(木) 成願寺コース ※お茶とタオルをご持参ください。
2月29日(木) 三光神社コース

【3月】

3月7日(木) 松山神社コース
3月14日(木) 太山寺コース
3月21日(木) 護国神社コース
3月28日(木) 道後公園コース



今後の保健企画のご案内 いずれも申し込みは不要です。運動しやすい服装でご参加ください。

◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:00

姫原集会所2F 参加費：無料

※2/18は姫山小で防災訓練に参加の為お休みです
ビデオやDVDを見ながらの体操です。動きやすい服装で。ヨガマットもあればぜひ。簡単に身体のメンテナンスができますよ。

◎リンパ体操

参加費：無料

2月16日(金) 14:00~15:00

潮見公民館2F 大会議室
リンパの流れを良くすることで、肥満、むくみ、冷えなどの改善につながります。

次回は **3月15日(金)** 14:00~15:00