

## 2月のスマイルウォーキングのご案内

2月24日(土) 午後2時 第1駐車場集合  
東温市総合公園(ハローウィンの森)  
桜の湯行きバス停 西の岡下車 雨天中止。  
ウォーキング最適の公園です。

## 1月松山スマイルウォーキング 米山さん書石文めぐり



21人が参加しました。浄土寺のお墓から出発でした。何気なく見ている米山さんの字ですが、より身近になりました。



講師は長年体調の不調に悩み、精油の世界を知り、生活にとりいれました。手のマッサージも体験できます



## 生協病院ほっこり通信

デイケア作業療法士 西原かおり  
物忘れ防止や鍛える目的で難しい問題に頭を悩ますことがあるかもしれません。しかし難しい問題を時間かけて取り組むのではなく、一桁からの簡単な計算をできる限り早くたくさん問題を解くほうが、脳神経が刺激されるといわれています。ストレスにならないよう毎日少しでも行い、脳の活性化につなげましょう。

## 担い手さん交流会のご案内

3月18日(月) 10:00~12:00

たかのこ公民館1階ホール

参加費実費 講師 仙波雪恵理事  
担い手さん 無料 以外の方 200円  
申し込み 2月末

担い手さん(機関紙配布などの活動を担っていただいている方)の交流会をひらきます。どなたでも参加できます。

- ①精油(エッセンシャルオイル)をつかって「魔法のクリーム」「香りのスプレー」作ります。
- ②たかのこ支部の支部の活動についての交流申し込みはお近くの運営委員 OK

おじおばラジオ体操	平日(月~金) 6時30分	20~30人の参加、まだまだ暗闇での体操。	浄土寺内	だれでもいつでもどうぞカードお渡しします
たかのこ体操	第2・4週(木) 10時~11時半	1月25日 2月8日、22日	たかのこ 公民館2階	予約なし。会費100円 水・バスタオルなど
菊ちゃんくらぶ (テニスサークル)	第2・4週(日) 14時~16時	2月11日、25日	東温市総合公園	お問い合わせください 090-4786-8090 菊岡
芝が峠ウォーキング	毎週(水)(土) 16時~17時すぎ	予約いりませんが、4時に出発します。1時間程度です。	はにわの里集合、繁多寺往復です	飲み物。雨の予想の場合各自用意を!
さざんか班 生命の貯蓄体操	毎週(水) 19時15分		久米公民館 2階	会費3000円
たかのこ句会 指導: 松田かをりさん	毎月(第3金) 13時~15時	2月16日(金) 見学随時自由です	たかのこ 公民館	会費500円 筆記用具、歳時記
パステルアート 指導: 田村典子さん	隔月1回第4(月) 10時~12時	3月25日(月)	たかのこ 公民館	会費400円。筆記用具 カッター 手拭きなど

前回の支部ニュースで機関紙配布募集していましたが、すぐに申し出がありました。心強く、感謝申し上げます。支部で能登半島地震募金が13000円あまり集まりました。日本医療福祉生協を通じて被災自治体に寄付します。