

砥部ニュース

第168号 2024年2月

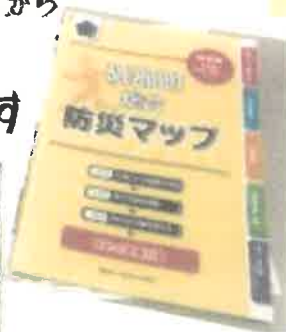
えひめ医療生協 地域事業課
連絡先 089-976-5638

能登半島地震により、被害に遭われた皆さま、不安な日々をおくられている皆さまに、心からのお慰撫いを申し上げます。

被災された地域の一日も早い復興を心から願っております。

どなたでもご参加いただけます

健康体操教室	2月7日(水)10:00- 3月6日(水)〇	中央公民館 2F 100円 フォル
朗読の会	2月9日(金)10:00- 3月8日(金)〇	中央公民館 4F 第2会議室
おかしサロン	2月16日(金)10:00- 3月22日(金)〇	夢み3ば可堂 100円



もう一度確認しましょう!!

砥部町総合防災マップ

町内で発生の恐れがある南海トラフ地震や風水害などに関する知識をはじめ、災害に対する心構えやリスクなど、住民の皆さんに知っておいていただきたいことを1冊にまとめています。

日ごろから災害に関する知識や身近にある災害リスクなどについて、家族や地域の方と確認し、災害に備えましょう。

健康講座のご案内

【テーマ】
高脂血症（脂質異常症）について

～正しい知識と予防法を知ろう～

【日時】
2024年2月28日(水)
13:30 ~ 14:30

【場所】
愛媛生協病院 2階 6棟会議室

【講師】 愛媛生協病院 研修医 大坪達矢先生

【参加費】 無料 申込×切 3/21

【申込先】 愛媛生協病院 地域事業課まで

☎089-976-5638 定員40名



お心梅の
まじり
しよ花の
みく美
たくさ
さいと

2024年 2/17(土)・3/3(土) 300円
時間 10:00-16:00
砥部町七折梅園
梅園に品種の花の苗木販売
アプリがダウンロード可能



みんなで歌おう!

2月28日(水)
10:00~12:00

砥部町総合福祉センター
はらまち 2F

主催: 麻生地区老人クラブ連合会



病院だより ④7

私の健康づくり

10分ほどの
柔軟体操

検査室 宮本直樹

まだまだ寒い日が続き、起きるのが辛い朝ですが、皆さんは早朝の時間をどう過ごされていますか？私は毎朝10分ほどですが和団の上で柔軟体操をしています。年々体が硬くなり、怪我をしやすくなってしまいが気になり始めたのがきっかけです。腰痛防止に有用ということで下半身のストレッチを積極的に取り組んでおります。体が硬くなりやすい冬こそ柔軟体操に取り組んではいかがでしょうか。

愛媛生協病院
無料送迎バス 運行表

砥部・森松 方面

月曜～金曜(土・日・祭日は運休)

病院に来るとき	定時	バス停
8:50	定時	愛媛生協病院 出発
9:00	定時	高尾田 JA 城崎
9:10		森松団地 水道塔 病院前

病院から帰るとき	お帰りは予約が必要です
11:10 12:10	