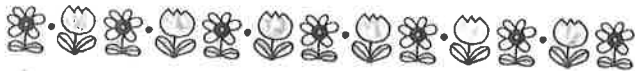


3/3(日) 森松公民館文化祭

9:30 ~ 14:00

森松分館で開催しています、チェリップ班
楽笑班の作品が展示されることになりました。
クラフト、PPバンド、編み物、その他手芸etc
を毎回賑やかに楽しんでいきます。
手仕事に馬川じみのなかった方々も、ご自分の作
品が完成すると大変喜んで頂き、作品作
りのおもしろさを探求しておられます。
どうぞ私達の作品もご覧になりますか
もぐすぐ春です
初めの一步も私達と一緒に始めましょう
お待ちしております



～100歳まで歩ける足づくり活動～
『自分の足を知ろう』
3/13(水) 古川先生のお話です
10時～ 森松分館
参加費 200円
希望の方ご参加下さい



3月の班会・体操教室・行事

| 日 曜 | 内 容 | 時 間 | 場 所 | 参加費 | 次回予定 |
|-------|----------------------|-------------|------|------|-------|
| 1(金) | エコクラフト (チェリップ) | 10:00~15:00 | 森松分館 | 100円 | 4月5日 |
| 5(火) | まっいち体操 (ゆり) | 10:00~11:30 | " | 100 | 4月2日 |
| 6(水) | 絵手紙 (さざんか) | 10:00~11:30 | " | 100 | 4月3日 |
| 7(木) | 機織紙作業・打ち合わせ | 9:30~11:00 | " | — | 4月11日 |
| 8(金) | 体操教室 (南天) | 10:00~11:30 | " | 100 | 4月12日 |
| 13(水) | フィットケア 「自分の足を知ろう」 | 10:00~12:00 | " | — | — |
| 15(金) | 小物づくり エコクラフト (楽笑) | 10:00~15:00 | " | 100 | 4月19日 |
| 18(月) | まっいち体操 (あじさい) | 10:00~11:30 | " | 100 | 4月15日 |
| 18(月) | 茶話会 (あめめ) | 14:00~15:30 | K&L宅 | 100 | 4月15日 |
| 19(火) | 映画 (88げんき) | 13:00~16:00 | 森松分館 | 100 | 4月16日 |
| 22(金) | 体操教室 (はなみぎ) | 10:00~11:30 | " | 100 | 4月26日 |

都合により日時・内容など変更する場合があります。当面マスク着用、消毒
換気を行い短時間で。場に参加される方は検温してお越し下さい。

—愛媛生協病院 健診だより—

私は最近きのこがたくさん入った鍋にハマっています。まず鍋は
簡単一品料理なのに野菜やお肉や豆腐など多くの栄養素を取るこ
とができますよね。私は、そこに椎茸・えのき・ぶなしめじなどき
のこ類をたっぷり入れて食べています。きのこには、便秘や腸内環
境の改善や身体の免疫力を高めるなど様々な効果が期待できます。
美味しい上に身体にとっても健康的です。毎日の食事から健康づくり
に繋げていきたいです。寒い季節に活躍する鍋なのでみなさんもぜ
ひたくさん作ってみてくださいね。

健診センター 荒井

能登半島地震災害義援金

ご協力ありがとうございました。
浮穴支部は1/9 ~ 1/26と短期の
取り組みで13040円集まりました。

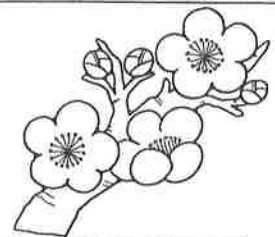
生協ブロックで243,630円集まりました。
お寄せいただきました義援金は、
日本医療福祉生協を通じて被災
自治体に寄付いたします。

一日も早い復旧、復興を祈ります

健康講座のご案内

「高脂血症について」

～正しい知識と予防法を知ろう～
日 時 2月28日(水) 13:30~14:30
場 所 愛媛生協病院 2階C棟会議室
講 師 研修医 大坪進矢
参加費 無料
申込先 地域事業課 Tel.089-976-5638



裏面もごらん下さい