

25回続いた「ボランティアさん紹介」にかわって、今年度は「医療生協のサークル」を紹介していきます。記念すべき第1回のサークル紹介は「エイエイオー」です。



### 健康体操サークル

#### 「エイエイオー」

私たちの「エイエイオー」は、毎月3回月曜に生協ホールにて12名で活動しています。ストレッチから始まり、軽めの筋トレ、音楽に合わせて、右や左、前後にとステップを踏み、ちょっとした息を弾ませ汗をかき、最後にストレッチをしています。これからの健康維持と笑顔で日々過ごせるように続けたいと思います。



### 行事と会議の日程 (2024年)



#### <1月>

- 10日(水) 無料法律相談  
ナイスビクス
- 12日(金) オレンジ会
- 13日(土) 生協講座
- 20日(土) 新春の集い  
子ども食堂
- 24日(水) ナイスビクス

#### <2月>

- 2日(金) オレンジ会
- 13日(火) ほほえみ作業
- 14日(水) 無料法律相談  
ナイスビクス
- 17日(土) 組合員交流集会  
にじの家サロン(毎週木曜)

\*無料法律相談の会場はこびらい診療所です。

#### 診療所・事業所の電話案内

- こびらい生協診療所 ☎077-553-9696
- こびらい居宅介護支援事業所 ☎077-551-6162
- 通所リハビリテーション ひまわり ☎077-551-6115
- 訪問看護ステーション なないろ ☎077-554-2390
- ヘルパーステーション なないろ ☎077-554-2841
- デイサービスセンター にじの家くさつ ☎077-514-7010
- しが健康医療生協 事務局 ☎077-574-8522

### ほほえみ句壇

俳句サークル(第4全曜日)

白と杵餅つくリズム湯気の中  
 その奥に闘志みなぎる初鏡  
 焼べる木のずしりと重し初詣  
 新年の初山行や友の顔  
 日は昇り淑気の中を一步踏む  
 初御空朝日に向かい深呼吸  
 初詣絵馬の異国語あふれみて  
 \* \* \* \* \*  
 登山靴踏まずにそっと氷柱避け  
 \* \* \* \* \*  
 稲森 善稔  
 山元 文子  
 伊藤かほり  
 小倉 淑子  
 南 章楠  
 長尾 向季  
 木村 三醒  
 西村 稚尾