

## 12月下旬～1月上旬の活動報告

**薬**草講座の4回目が12月12日(土)理科大で「お薬講座と健康相談」と題して、山陽小野田市薬剤師会 会長 上林 雅樹先生・松垣 裕明先生を迎えて開催されました。今回は会員の他一般の方からも受講生を募集し、14名の参加がありました。講座では、「ポリファーマシー」「フレイル」「ジェネリック」など日頃聞きなれない言葉もあり、かかり付け薬局を持つ事の大切さや自己判断の怖さを知りました。最後に、市の保健師さん3名による健康相談もありました。

エアコンのカバーを外して掃除機をかけたり、部品を水洗いしたり、机の上に置かれた資料や扇風機の片付け等日頃できないところにも力をいれて1時間半頑張りました。

**大**晦日23時45分、すげえちゃ・高泊のクラブハウスに集合し、恒例の「高泊ミニミニ三社参り」に11～80歳の6人が参加されました。前日の雪が屋根に残る中、当嶋八幡宮で頂いた温かいお汁粉をポケットにしおぼせ、烏帽子岩神社、高泊神社とお参りをすませ、新しい年のスタートを切りました。

**ク**ラブハウスの大掃除が26日(日)13:30より6名の会員によって行われました。



**<お知らせ>「薬草茶とイノシシ麻婆豆腐を味わう会」～薬草の力・自然の力を健康づくりに生かそう～**

日 時:2月13日(土) 10:00～12:30

講師:IMOTOクッキングアカデミー

場 所:江汐公園管理棟

井本 和幸シェフ

費 用:1000円 先着50名 詳しくは すげえちゃ・高泊事務局 080-6267-4141 〆切1月30日(土)

## すげえちゃ・高泊 教室・サークル 紹介 ⑨

### ウォーキング

お世話人：高橋睦美

活動日:第1土曜日(イベント等の関係で変更あり)

高泊地区を中心に、2時間・5Km程度のウォーキング(時にはバス利用)を月1回のペースで実施しています。昨年ではコロナ対応で1,7,8,10,12月の5回でした。毎回10名弱の参加者ですが、



ウォーキングならではの仲間作りや新しい発見をめざして活動しています。「海峡ウォーク」や「はつらつウォーク」などに参加したり、ノルディックウォーキングの講習会を計画したりして、輪を広げるよう努力しています。どうぞお気軽にご参加ください。

