

地域に愛される病院へ

三木病院が婦人科を開設しました。



更年期障害と自律神経失調症

更年期障害とは女性ホルモン(エストロゲン)の減少によっておこる心身の不調で、自律神経失調症とはストレスや不規則な生活習慣などが原因で自律神経のバランスが崩れ、内臓がうまく機能しなくなる状態を言います。女性ホルモンを分泌させる脳の視床下部は自律神経の調整や睡眠、感情のコントロールにも関係しているため女性ホルモンがうまく分泌されないと自律神経の乱れにつながります。

運動...ゆったりと気持ち良いと感じる程度の運動。例えば、ヨガは呼吸と動作をあわせる気持ち良さを感じることができ、子どもから高齢の方まで個々に合わせておこなうことができます。また、散歩やストレッチなどもおすすめです。「長い呼吸は長生き」
東洋医学(漢方薬、ツボ)
アロマ...アロマの精油の中にはリラックス作用のあるものが多くあります。入浴時に使ってみるのもいいでしょう。

医療法人 天楽会 今治市泉川町1丁目3-45
三木病院 ☎0898-32-4680
一緒に働いてくれる
看護師さん
随時募集中!



▲1人1人に個室完備

人生のサポート

2月1日オープン 入居者募集

株式会社リビングエッセイ
ポルト研究所(西条市)より日常的に支援が必要な女性で定員は6人です。
新市・浦田義隆代表が共同生活援助事業によるグループホーム「唐子浜媛達磨」のお弁当屋「良福」やタオ工場、自動車整備会社、学校関連とも協力し、利用者の個々のニーズに寄り添う体制にも魅力があります。

浦田代表は「選択肢を増やしていくことが重要。内覧会や説明会も随時行いますので、気軽に連絡いただきたい」と話しています。

唐子浜媛達磨

今治市古国分3-1-22
TEL.080-4034-7296
▲浦田代表 ▲HP

食料や寄せ植えを寄贈

市民に寄り添う活動目指す

今治商工会議所女性会(旭町2)は、先ご今治市社会福祉協議会(別名)に寄贈。今年募った福社活動として「フードドライブ」を実施し、寄せ植えをしたプランターを、市役所の正面玄関を彩りました。

おくらっくらぶ ASD(自閉スペクトラム症)のつばやき

療育目的で通う放課後等デイサービス運営している八木佐織さん
今回は「ASD(自閉スペクトラム症)について」をテーマに、
今回は、ASD(自閉スペクトラム症)についてです。この度WHO(世界保健機構)により30年ぶりに改訂されたICD-11(国際疾病分類)の中で自閉スペクトラム症の症状のところが大きく変わりました。

おくらっくらぶ

一般社団法人 きざはし
☎0898-52-8106
今治市近見町2丁目1番61号

マイタウンからのお知らせ

地域の役に立つ! 楽しい人!
たとえば...
「〇〇〇の大会で優勝した!」
「〇〇さんがこんな事で頑張っている!」
☎0898-31-8200
メール mail@mytown-gc.jp

片付けませんか!

お家の不要な物処分しませんか?
解体・古物買取・遺品整理
片付け・遺品整理・解体・古物買取
古々家(事業部) ☎(0898) 64-1124

新春第二弾 骨董番外市

日:1月18日(土)・19日(日) 雪・雨天決行
時:早朝7:00~午後1時迄
・特殊工具、工具他の放り出し市
・マニアック 古銭各種の山、記念切手の販売
1/4~5の初売り、御来店ありがとうございます。出店者一同
どぞやみせ ☎0898-56-3685
今治市朝倉上甲777-5 代表 武田 健子

津軽三味線 西日本協

津軽三味線 西日本協
津軽三味線 西日本協
津軽三味線 西日本協

今治・新居浜・松山の情報をどんどん発信!

Instagram \ フォローしてね / mytown_group

地域に密着したYouTube

まいたうんちゃんねるで検索!

▲オススメ動画はコチラ!

ワールドプラザ ☎47-0560 <ul style="list-style-type: none">●ザ・ビッグ毎月20・30日はお客様感謝デー! カードでおトク!5%OFF!※一部除外品あり●毎月15日は55歳以上のお客さまがおトク! G.G感謝デー開催!●ジャンプワールド毎週水曜日はポイント2倍	フジ今治店 ☎23-2311 <ul style="list-style-type: none">●フジ今治店限定!毎月2回!!5日・15日 一括5%割引クーポン配信しています(モバイルエフカゴ利用時に使えるクーポンです)●毎月20日・30日はお客様感謝デー。エフカゴ持ちのお客様5%引き。●チャージキャンペーン毎月25・26・27日の3日間 20,000円毎にエフカゴポイント200ポイントプレゼント!	マックスバリュ今治阿方店 ☎33-7824 <p>毎週火曜日はマックスバリュ恒例「火曜日」開催!!チラシ掲載でない商品も大変お買い得になっております。週に一度のこのチャンスにぜひ「火曜日」へご来店ください。 第二日曜日は「お得サンデー」。 ご来店のお客様は、一部商品を除き5%OFF!</p>	イオンスタイル今治馬越 ☎25-3131 <p>イオン今治店は新しい都市型ショッピングセンター【そよ今治馬越】に生まれ変わりました。リニューアルオープンした直営の【イオンスタイル今治馬越】では引き続き毎月10日のありがとうデー、20日30日のお客さま感謝デーはイオンカードご提示・WAONイオンペイのお支払いで5%OFFとお買い得です。</p>
--	--	---	---

イオンシネマ今治新都市 (1/7現在)

公開中 ◆イナズマイレブ・サム・レーパー 2025
◆映画『グランメゾン・パリ』
◆ピーキーパー
1/10~ ◆366日
◆(中島ゆきこコンサート「歌会VOL.1」劇場版)

TOHOシネマズ新居浜 (1/7現在)

公開中 ◆映画『グランメゾン・パリ』
◆聖☆おにいさん THE MOVIE ホーリーメンVS悪魔軍団
1/3~ ◆カルキ 2898-AD
1/10~ ◆366日