

月1回楽しく読み合わせ



高石北支部で、初めてできた班です。支部分割後「なんでも良いから、班を作りたいね」という世話人さんの提案がきっかけ、ああでもない、こうでもない、話し合いの結果生まれました。

そもそもは、新しい世話

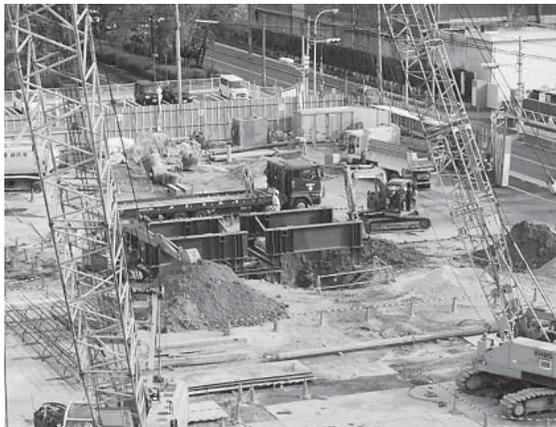
会しました

はじめてできた「班」

高石北支部

高石北支部で、初めてできた班です。支部分割後「なんでも良いから、班を作りたいね」という世話人さんの提案がきっかけ、ああでもない、こうでもない、話し合いの結果生まれました。

人さんが多い中、「いつでも元氣」の購読を始めたけれど、内容がとても良いので、皆で読後感を話し合えるような場が出来ないかなあ」といつつがやきがあり、「それなら班にして、月一回みんなで集まって、いつでも元氣」の感想を



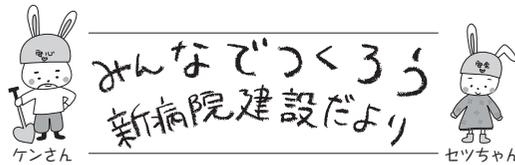
中央はタワークレーンの基礎

や堺市の景観アドバイザーの先生方の助言等も受け、地域に縁のあるケヤキの木（※この木を中心にこの地域のまちづくりがはじまったといわれています）をモチーフにしたデザインを



10月6日は恒例の地域健康まつりでした。新病院コーナーにお立ち寄りいただきましたみなさま、ありがとうございます。

タワークレーン運転開始



新病院建設工事も本格化してまいりました。新病院は14階建ての高層建築になるため、タワークレーンを設置します。10月中旬から組み立て開始、同月下旬より運転開始です。

新病院の外観決定！

地域にゆかりのあるケヤキの木をモチーフに

新病院の外観決定！新病院の外観やホスピタルアーチについて、検討会やアンケートなど行ってきました。検討会にご参加いただきましたみなさん、アンケートにご協力いただきましたみなさん、貴重なご意見をありがとうございました。

「協定の壁」に描くことに決定しました。コンセプト・構成・デザインは、当院のアーチディレクターである室野愛子氏によるものです。乞うご期待ください。

盛況！

新病院コーナー

耳原歯科診療所 阪井圭三

入れ歯のお手入れについて

毎日、使う入れ歯。食事の後、食べかすや汚れがいつばい付きます。汚れた入れ歯を使っていくと口臭の原因になる

歯のはなし



75

ただではなく誤嚥性肺炎などの病気になる可能性もあります。

今回は、毎日の入れ歯のお手入れについてご紹介いたします。

まず、食事が終わった入れ歯をお口からはずします。そして歯ブラシ（入れ歯専用ブラシもあります）を使い、水で全

キズをつけてしまいその中にバイ菌や汚れが付きやすくなります。

部分入れ歯で針金（クラスプ）があればその周辺や内側、人工歯と人工歯の境目などは、特に食べかすが付きやすいところなのでしっかりと磨いてください。もちろん御自身の歯磨きもお忘れなく。そして最後は市販されている入れ歯洗浄剤を使えば目に見えない汚れやバイ菌を取り除いてくれます。耳原歯科では、歯科技工士が常駐していますので入れ歯の頑固な汚れや歯石等でお困りの方はお気軽にご相談下さい。

会しました

はじめてのセラバンド体操

大浜支部

9月26日（木）10時から湊団地集会所で講師の長谷堂さんと共に10名でセラバンドを使用したのストレッチ体操をしました。予想に反して、皆様の頑張りにビックリ！



普段使わない筋を年を忘れて思いきりのばし、講師の先生が「無理をしないで下さい」と何回も言われているのも耳に入らず、のばすのばす「明日は大丈夫かなあ？」と心配でしたが皆さんの笑顔と元気で年を取りたいと、願う気持ちに私も我を忘れて必死でやっていました。これから第一

第三木曜日の10時が楽しみに。硬かった肩が、痛かった腰が、動かなかった足が、はけなかったスボンが、着れなかった洋服が...と夢はふくらむばかりです。

Letter お便り

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

いつかは...

堺区神南辺町

藤田 公子 (65歳)

「とも」が届きました。どれを観ても感心することばかりです。俳句、短歌、川柳はもちろんお便りや支部誕生や旅、一度は一緒に行ってみたいと思います。今は現役で働いていますがいつかはきつと！

大変お世話に

南区檜尾

高山 多美子 (65歳)

主人は3年前緩和ケア病棟でお世話になりました。看護師さんやボランティアの方に大変お世話になりました。ありがとうございます。

クイズを解くが...

西区浜寺石津町中

川向 恵美子 (84歳)

毎月楽しみにして、クイズを解くのですが、全問できない月が多いです。でも頭の体操と思って

解きます。全問解けた時は嬉しいです。

新しい先生

西区風東町

浅井 千代子 (82歳)

新しい先生方が入って来られ、頼もしい限りです。病院の明るい未来を見る思いです。

健康が気になる

西区風北町

永吉 由美子 (34歳)

娘の予防接種のときに友の会を知りました。人間ドックも割引きがあり、私と共に健康が気になる年齢になったので利用したいと思います。



宮前 満子

ありがとうございます！

中区宮園町

太田 志朗 (65歳)

毎号毎号楽しみに待っています。スタッフの方々毎回大変ですね。私も毎月2回〜3回耳原さんにお世話になっています。バスの運転手さん、看護師さん、事務の方、そして先生本当にお世話になっています。新病院楽しみに待っています！

いわお ちひろ

