



健康友の会みみはら支部ニュース2月号  
新金岡支部 発行：2020年1月22日



**日の出を見に行きました！**

ラジオ体操・ウォーキング班は、今年も「日の出を見よう！」からスタートしました。1月4日(土)大泉公園のいつもの場所に集合し、そこから日の出の見える場所に移動しました。

「今年はあるかな？」と言う声の中、10分程したら雲の間に少しの時間、奇跡的にきれいに見えました！日頃の皆の行いの良さか！？その後、友の家に寄りコーヒーを頂き、ゆっくりして帰りました。

**もちつき大会(12月21日)大盛況でした！**

毎年恒例のもちつき大会。みみはらファミリークリニックにて、南花田支部と合同で行いました。たくさんの方が集まってくれました！小さなお子さんたちから大人までみんな楽しくペったん、上手にできました！つくたてのおもちをぜんざいやきなこもちにして…とってもおいしかったです。約250名に振る舞われました。

世話人さんや担い手さん、職員さんお手伝いしてくれた皆さん、ご協力ありがとうございました。

**大腸がん検診キャンペーン** 年に1度は検診を受けましょう。  
堺市の公的な「大腸がん検診」のご案内です。  
今年度まだの方はお急ぎください。2020年3月まで無料です。

検査方法は簡単な検便検査です。検査容器は、みみはらファミリークリニックにあります。

年々増え続けている大腸がんです。症状のある方はもちろん、症状のない方も年に1度の検診を受けましょう。

3月15日(日)はファミリークリニックで日曜健診が実施されます。詳細は窓口、又はお電話でお問い合わせください。☎072(252)1507まで。

対象：堺市在住の40歳以上の方で、  
今年度(2019年4月～2020年3月)、  
大腸がん検診を受けていない方。  
費用：2020年3月までは無料。

**『ともの家・新金岡』2020年2月と3月の行事予定**

★月・火・金はオープン 午前10時～午後4時まで  
(午後12時～1時は休憩で閉めています。祝日は閉所)  
※1/24(金)と2/28(金)と3/27(金)の午後閉所します。

参加ご希望の方は、準備の関係がありますので下記連絡先まで事前にお電話下さい。

- ▼ 編み物—2月4日(火)と3月3日(火)午前10時～12時(第1火曜日)
- ▼ 小物作り—2月10日(月)と3月9日(月)午前10時～(第2月曜日)
- ▼ 絵手紙教室— 2月4日(第1火曜日)と3月10日(第2火曜日)  
午前10時～午後1時【新金岡市民センター2階】
- ▼ 単身世帯の昼食会—2月19日(水)と3月18日(水)  
午前11時～午後2時(第3水曜日)
- ▼ ふれあい昼食会— 2月25日(火)と3月24日(火)満員の場合あり  
午前11時～午後2時まで
- ▼ 健康麻雀—2月20日(木)と3月19日(木)午後1時～4時まで(第3木曜日)
- ▼ 写真クラブ—2月26日(水)と3月25日(水)午後1時30分～3時(第4水曜日)
- ▼ 映画班—2月27日(木)午後1時30分～(第4木曜日)「タクシ-運転手(韓国)」  
上映予定、3月26日(木)午後1時30分～(第4木曜日)「北の桜守」上映予定
- ▼ セラバンド・ストレッチ体操—2月28日(日)と3月27日(金)午後2時～4時  
【新金岡市民センター老人集会所1階和室】
- ▼ ラジオ体操とウォーキング—毎週 (火)と(土)  
午前7時に大泉公園の時計塔の前集合です(雨天中止)。  
小回りコース約1.5kmもあります。今まで通り、3km歩くコースもあります、  
ラジオ体操だけ、ウォーキングだけの参加でも構いません。気軽にご参加ください。
- ▼ バザーと健康チェック—2月15日(土)と3月21日(土)  
午前10時～12時(第3土曜日)



健康友の会みみはらでは、病院や薬局、介護施設などのみみはらグループと連携しながら、健康づくりに取り組んでいます。

また、地域の人たちと一緒に安心して住み続けられるまちづくりに取り組んでいます。

※申し込み・お問い合わせは、お近くの  
新金岡支部世話人または、  
☎:072(252)1507【月～金 14時～16時】みみはらファミリークリニック (代)友の会 小嶋まで