

健康友の会みみはら支部ニュース3月号 新金岡支部 発行：2021年2月24日

コロナ禍でのサークル活動について

支部の世話人会で何度も話し合いを重ね、感染症対策を徹底して気をつけながら、サークル活動を継続、再開することを決めました。それぞれの班長さんたちが、「こんな時だからこそ、会員さんが集える場所が必要」と再認識をしました。

感染リスクが高いと言われる「健康麻雀」

元々はともの家で行っていましたが、部屋が狭いので一時は活動を断念せざるをえませんでした。

しかし、絵手紙などのサークルを利用させてもらっている新金岡市民センターでやってみたらどうかとの意見があり、こちらで行うことにしました。

新金岡市民センターを利用するためには、事前に場所の予約を毎回しなくてはなりません、また麻雀卓や麻雀パイを持っていかなくてはいけないので、ともの家でやるより大変です。

でも、市民センターの部屋は広くて、感染対策としての換気や消毒などもしてくれていますので安心して利用できます。参加される方には、手指消毒、体温測定、マスクの着用、フェイスシールドをしてもらっています。また、麻雀卓や麻雀パイの消毒をしています。

班長さんの、絶対に感染しない、させないという強い責任感を感じました。最大2卓まで、右の写真の日は1卓のみで行いました。

新金岡支部では、休止していたサークル活動やバザーについても出来る限りの感染症対策をしながら、再開していく予定です。



サークル参加の皆さんへお願い～大切な仲間を守る思いやり～

❖ コロナに感染しない、感染させない活動を心がけましょう。

- ①参加される際には、必ずマスクを着用してください。
- ②入室の際には、手洗いや消毒にご協力ください。
- ③マイボトル（熱中症予防のための水分補給のお茶など）をご持参ください。
- ④マイハンカチをご持参ください。（手洗いの際はご自分のハンカチを使用してください）
- ⑤熱がある時や、体調がすぐれない場合は、無理せず休むようしてください。



※申込み・お問い合わせは、

☎：080 (7178) 7595 【月～木 9時～16時】友の会 小嶋までご連絡ください。

『ともの家・新金岡』2021年3月と4月の行事予定

コロナウイルス感染症拡大により、中止する場合があります。

★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)

※3/26(金)と4/30(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—3月2日(第2火曜日)と4月6日(第1火曜日)午前10時～12時
- ▼ 小物作り—3月8日と4月12日(第2月曜日)午前と午後の2部制
- ▼ 絵手紙教室—3月9日と4月13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—3月17(水)と4月21日(水)
午前11時～午後2時(第3水曜日)
- ▼ ふれあい昼食会—3月23日と4月27日(第4火曜日)午前11時から午後2時まで
- ▼ 健康麻雀—3月18日と4月15日(第3木曜日)午後1時から3時まで
【新金岡市民センター2階】
- ▼ 写真クラブ—3月24日(水)と4月28日(水)午後1時30分～3時(第4水曜日)
- ▼ 映画班—3月25日(第4木曜日)午後1時30分～『喜びも悲しみも幾歳月』
4月22日(第4木曜日)午後1時30分～『もず』予定
- ▼ セラバンド・ストレッチ体操—3月26日と4月30日(第4金曜日)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時に大泉公園のモミジ橋袂のクヌギ林集合です(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—3月休み、4月以降で検討中。



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。 早期発見が重要です！

大腸がん検診…検査方法は簡単な検便検査です。検査はご自宅で2回分採取します。検査容器は、たまり場やみみはらファミリークリニックに置いてあります。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。

※特定健診などの他の健診についても、大腸がん検診とあわせて受けましょう。

対象：堺市在住の40歳以上の方で、今年度(2020年4月～2021年3月)、

大腸がん検診を受けていない方。

費用：堺市在住の方は、無料(他市の方は、お住まいの市町村でご確認ください。)