



健康友の会みみはら支部ニュース6月号 南花田支部 発行：2019年5月22日



ハナショウブ観賞会のお知らせ

6月6日(木) 白鷺公園ハナショウブ園に行きます!



集合時間…午前9時50分

集合場所…新金岡駅前ロータリーしもつ池バス停前。友の会の旗を持っていますので、目印にしてください。10時5分発のバスに乗ります。申し込み不要。

持ち物…飲み物、お弁当、敷物等。

参加費…無料 ※交通費・昼食等、各自実費。

※雨天中止(午前7時の降水確率50%以上で中止)

体操班会のお知らせ…体力測定を実施します。

元気な高齢者を対象に、運動を行うきっかけや運動継続に向けた動機づけを行うことを目的として体力測定を実施します。1回目が体力測定、2回目が結果返しと介護予防に関する運動の講話や運動指導となり、2回で1セットとなります。(堺市内に在住の高齢者対象)

測定は①筋力②柔軟性③バランス能力④歩行能力を実施します。

※事前に申し込みをお願いします。申込み・お問い合わせは右下記連絡先まで。

日時 1回目6月24日(月)午後2時～4時

場所 光竜寺地域会館 (体力測定) 定員20名

日時 2回目7月22日(月)午後2時～4時

場所 光竜寺地域会館 (結果返しと運動指導) 定員20名

5/15(水)第32回支部総会を行いました。

ひまわり薬局3階友ルームにて世話人参加で行いました。

1年間の活動報告やサークル参加者からの取り組みの報告や活動方針、会計報告など話し合いました。

又、2019年度の世話人さんの承認を行い、皆で力を合わせて取り組んでいくことを確認しました。総会後は、そのまま世話人会をして、最後に食事会をして終了しました。

今年度も引き続き、会員の皆さん、地域の皆さんと一緒に、さらなる取り組みができるよう、ご協力よろしくお祈いします!



サークルの日程 2019年6月と7月の予定

- **パッチワーク初級①**
第1・第3木(13時～)
6月6日 6月20日
7月2日 7月16日
- **パッチワーク初級②**
第1・第3火曜日(13時～)
6月4日 6月18日
7月4日 7月18日
- **パッチワーク中級**
第2・第4火曜日(13時30分～)
6月休み
7月9日 7月23日

● ウオーキングクラブ

毎日午前9時(雨天中止)
もみじ橋集合

● 映画会

第2水曜日(13時30分～)
6月12日 と 7月10日

※場所はサービス付き高齢者
住宅ひまわりの家1階

● 野菜の販売とバザーと健康チェック

6月15日(土) と7月20日(土)
午前9時30分～(第3土曜日)
(小雨決行、なくなり次第、終了です)

※パッチワークは、現在、満員ですので新規の受付ができません。

青空健康チェックをします!(悪天候は中止、小雨決行)

血圧測定、体脂肪測定、握力測定を行います。

お買い物のついでに、気軽にお越し下さい。

と き: 6月28日(金)午後1時30分から3時ごろまで

場 所: 新金岡エイワ商店街内

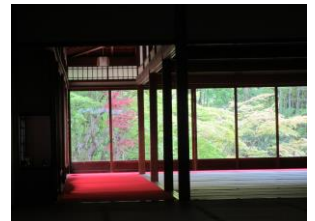


5/19(日)バスツアーに行ってきました!

耳原病院のバスで京都南禅寺に27名で行って来ました。日頃の行いが良いおかげか爽やかな気候で、渋滞にも合わず楽しく過ごせました。南禅寺そばの有名な湯豆腐のお店「順正」で食事をして、食後はそれぞれ自由行動。ゆっくりできました。

そして早めにバスに乗り、堺に1時間半ほどで無事に帰って来ました。

参加された皆さん、お疲れさまでした。また次回をお楽しみに!!



『とも』の配達協力して頂ける方、募集中です!

ご近所数件でもOKです。月に一度「とも」配達にご協力して頂ける方は、下記連絡先までご連絡ください。特に蔵前町・船堂町で募集しています。その他の地域も募集中です。

※申込み・お問い合わせは、お近くの南花田支部世話人または、

☎: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