



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



パッチワークサークルと9の日宣伝行動を再開します！

**パッチワーク**

おまたせしました！月1回の開催で再開します。  
日時の詳細につきましては、右記載の「サークルの日程」をご覧ください。

**9の日宣伝行動**

3月9日（火）朝8時から行う予定です。（雨天中止）  
憲法9条守ろうの大きな看板をそれぞれ持って取り組んでいます。しばらくお休みしていましたが、3月から再開します。



**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。）

**サークルの日程 2021年2月と3月の予定**

- **パッチワーク初級①**  
（13時～15時）  
2月休み  
3月4日（第1木曜日）
- **パッチワーク初級②**  
（13時～15時）  
2月休み  
3月2日（第1火曜日）
- **パッチワーク中級**  
第2火曜日（13時30分～）  
2月休み  
3月9日

- **ウォーキングクラブ**  
毎日午前9時（雨天中止）  
もみじ橋集合
- **映画会**  
当面の間、お休みします。

- **野菜の販売とバザーと健康チェック**  
当面の間、お休みします。

※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。



**再開に向けて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マイスリッパをご持参ください。（共有スリッパの禁止のため）
- ⑤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）
- ⑥熱がある時や、体調がすぐれない場合は、無理せず休むようにしてください。



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とりくんでいます。



※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下さい。