

ワンコイン助っ人隊募集中です!

助け合い・支えあいの活動、高齢者の方などの小さな困りごとを助けるワンコイン助っ人隊を募集しています!

小さな困りごとをワンコインで支援します。写真はゴミ出し支援の様子です。



玄関先までゴミを取りに行き、指定の場所のコンテナまで捨てに行っています。このほかにも、様々な依頼があります。ご協力していただけるかたは、右下記記載のお問い合わせ先までご連絡ください。

検診を受けましょう!

何も症状がない場合でも、定期的に検診を受けることで万が一、病気が見つかった場合、早期発見につながります。年に一度は健康診断を受けましょう!

堺市にお住まいの40歳以上のかたは、大腸がん検診などのがん検診が無料で受けられます。(2022年3月末まで)

検診内容や費用についてのお問い合わせは、みみはらファミリークリニック ☎072(252)1507 までお願いします。



青空健康チェックの予定

(新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合があります)

と き：9月24日(金) 午後1時30分から1時間程度
(悪天候は中止、小雨決行)

場 所：新金岡エイワ商店街内

血圧測定、体脂肪測定、握力測定を行います。

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にくんでいます。

サークルの日程 2021年8月と9月の予定

パッチワークは、新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合があります。

- パッチワーク初級①
(13時~15時)
8月 5日(木)
9月 2日(木)
- パッチワーク初級②
(13時~15時)
8月11日(水)変更しています。
9月 7日(火)
- パッチワーク中級
第2火曜日
(13時30分~15時30分)
8月10日と9月14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(夏季休みあり)
- 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。

熱中症にならないよう気をつけましょう!

厚生労働省は、マスクの着用により、熱中症のリスクが高まるおそれがあるため、場所によってはマスクをはずすよう、熱中症予防を呼びかけています。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。マスクを着用している場合は強い負荷の作業や運動は避け、のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をこころがけましょうとしています。

また厚生労働省は、高齢者、子供、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密室、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いしますとしています。

南花田支部では、8月に南花田町にお住いの一部の高齢者の会員さんのお宅に熱中症予防アンケート訪問を行う予定です。去年までは大丈夫でも、昨日までは大丈夫と思っても、暑い日が続いています。無理せず、水分補給を忘れずに室内では適宜エアコンを使用するなど暑さ対策をして暑い夏を乗り切りましょう。



※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。