

支部だより

準備段階から関わって

平和行進泉北網の目コース

泉ヶ丘西支部



基幹コースでの平和行進には例年、近辺の支部から50人ぐらいが参加しています

ミ・コンパニエーロというアコーディオンの伴奏で「青い空は」などの歌で心をひとつにして開会。



恒例になっている、平和への願いを手書きしたうちわ配り（浜寺支部・基幹コース）

平和行進泉北網の目コースを歩きました（7月5日）。泉北の平和行進も今年で30回を越えました。泉ヶ丘西支部は4年前から実行委員会に代表を送って、準備の段階から関わっており11人の会員が参加しました。

新日本婦人の会の代表は「今が私たちの運動の正念場、殺し殺される国にしないという思い、来年の核不拡散条約検討会議の成功に向けて元気に歩きましょう」との決意が、南区副区長からは区長の代読でしたが、核兵器廃絶への連帯と敬意、戦争をしないことの大切さを述べられました。

若いアナウンサー2人の元気なシユプレヒコールに130人の参加者も元気をもらいました。（大槻洋子）

サルコペニア体操 継続し改善の効果を確認

大仙西支部



体操のあと、3カ月間の効果を確認します

大仙西支部と老松・高砂合併プロジェクトチーム合同で、健康寿命を伸ばす活動の一環として、サル

コペニア（筋肉減少による筋力が低下する状態）を積極的に予防する取り組みを3ヶ月間おこなってきました

200g増え、体脂肪量が300g減りました。イス立ち上がりテストも3月は出来なかったのですが、6

した。Aさん81歳女性は、脊柱管狭窄症もあり歩くこともままならない状態でした。今回、歩けなくなるというところで、3ヶ月間ほぼ毎日朝夕2回ずつ体操を続けました。その結果、筋肉量が、筋肉量が300g減りました。イス立ち上がりテストも3月は出来なかったのですが、6

月には13回出来るようになり、歩行能力も向上しました。特に下肢の筋肉量が3月より10ポイントアップしていました。（健康運動指導士・北出祥夫）

みんなまで誘い合って

和歌山バスツアー

梅・原山台班



プロ級のコーラス指導も

健康友の会みみはら・泉北原山台1丁、3丁、4丁、5丁合同での和歌山「温泉とお城めぐり、買物」バスツアーが6月29日に行なわれました。

「マイクロバス2台用意してもらおうか」というくらい

和歌山城巡りはみなさんのそれぞれの体調にあわせてそれぞれまで頑張った人もおりバスの中では一休み。温泉は有馬の湯にも等しいほどのいい湯です。お昼は一部雇用意され、久々の宴会状態になり楽しむことができました。今回はみんなで集団健診を受けました。



つたごえ指導の冊子も立派な仕上がりで、コーラス指導もプロ級、原山台は何でもそろいます。

とても勉強に西区浜寺石津町 荻内 まゆみ（38歳） 毎月、友を楽しみにしています。いつも参考に

なる記事が多いです。わたしのまちの企業紹介とても勉強になりました。心ひとつに 北区金岡町 阪岡 順子（72歳） 新病院建設、みんな心ひとつにまとまり、力を

合わせ協力、だんだん建設が進んできました。心強く嬉しく思います。応援頑張ります。

これを機会に 北区蔵前町 栗山 隆（54歳） 7月が誕生日なので、友の会から健康診断の案内をもらいました。今年55歳になるので、これを機会に受けてみようと思います。

きれいなフロアで 南区桃山台 近森 佳子（67歳） 今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは



平石 米子



奥村 瑞穂

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは

今年3月特定健診を受けた際、耳原鳳クリニックスの健診専用フロアをは



西谷 弘子