大仙西支部

3カ月間の効果を確めます

り歩くことも

ていました。

管狭窄症もあ

月より10ポイントアップし た。特に下肢の筋肉量が3

ままならない

が向上していました。これ

Bさん86歳女性も筋肉量

女性は、脊柱

Aさん81歳

した。

月には13回出来るようにな

歩行能力も向上しまし

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

を3ヶ月間おこなってきま

出来なかったのですが、6

積極的に予防する取り組み

筋力が低下する状態)、を コペニア(筋肉減少による

300g減りました。イス

り組んでいきます。

(健康運動指導士・

北出祥夫)

立ち上がりテストも3月は

2008増え、体脂肪量が

た。その結 を続けまし 2回ずつ体操

筋肉量が

部と連携し様々な健康寿命 ロジェクトチームでは、支

を伸ばす活動を継続的に取

体操のあと、

ほぼ毎日朝夕

がわかりました。

今後も老松・高砂合併プ

続することで改善すること が、正しく体操すること継 がないと言われていました 筋肉量が低下するのは仕方 まで、高齢、老化に伴って

で、3ヶ月間 ということ くなると困る 今回、歩けな 状態でした。

| 11 | 12 |

ミ・コンパ

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、近支部から50人ぐらいが参加しています

近辺の り11人の会員が ました。泉ヶ丘 年で30回を越え から関わってお 西支部は4年前 の平和行進も今 月5日)。泉北 歩きました(7 に代表を送っ から実行委員会 参加しました。 て、準備の段階



の代読でしたが、核兵器廃 が、南区副区長からは区長 絶への連帯と敬意、戦争を 討会議の成功に向けて元気 しないことの大切さを述べ に歩きましょう」との決意



元気なシュプレヒコールに 若いアナウンサー2人の



現状と来年にむけての目標 元気に行進に出発しまし の訴えに決意を新たにして

ました。

もらいました。 130人の参加者も元気を

(大槻洋子)

最後に大阪原水協からの

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) 山台1丁、 みはら・泉北原 ぐり、買物」バ 丁、4丁、5丁 合同での和歌山 「温泉とお城め 健康友の会み みんなで誘い合って

ス2台用意して もらおうか」というくらい 「マイクロバ

数におさまり出発に。 の勢いで、役員さんはじめ 派な仕上がりで、コーラス みなさんで声かけやお誘い 日はバス1台ちょうどの人 にがんばりました。が!当 うたごえ指導の冊子も立

指導もプロ級、原山台は何 でもそろいます。

次回はみんなで集団健診 を受けましょ

スーパーでは 出盛りの桃、 もん広場では 当てためっけ できました。 決めることが やっと探し



プロ級のコーラス指導も

北区金岡町

けてみたいです。

それぞれの体調にあわせて 和歌山城巡りはみなさん

ことができました。 お昼は一部屋用意され、久 等しいほどのいい湯です。 休み。温泉は有馬の湯にも てっぺんまで頑張って上っ 々の宴会状態になり楽しむ た人もおりバスの中では

うと約束事も

新鮮なキュウ 楽しみ帰路に 豆などみなさ リ・ナス、枝 見つからない ん思い思いに **つきました。**

南区桃山台

とても勉強に

バスツアー

栂・原山台班

ても勉強になりました。 たしのまちの企業紹介と なる記事が多いです。わ ています。いつも参考に 西区浜寺石津町 毎月、友、を楽しみにし 蓑内 まゆみ (38 歳)

心ひとつに

ひとつにまとまり、力を 援頑張ります。 強く嬉しく思い 設が進んできま-合わせ協力、だり 新病院建設、 阪岡 みんな心 ます。応 · 72 歳) した。心 んだん建



これを機会に

北区蔵前町

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

で

けた際、耳原鳳魚 クの健診専用フロアをは 今年3月特定健診を受 近森 佳子 クリニッ (67 歳)

きれいなフロ



奥村 瑞穂

ロアで、スムーズに検診 した。とてもきれいなフ じめて使わせてもらいま た。次は骨密度測定を受 を受けることができまし

東区石原町 ダイエット?自然体?

実感します。 謝が悪くなっているのを 然体でいくか…。年々代 5月と仕事をしていなか クを受けています。4、 しまいました。今からダ ったので体がナマって? イエットに励むのか、自 毎年7月頃に人間ドッ かおり (45歳)

今年は泣き笑い

ろおろしましたが、エコ 初めてひっかかって、お 北区南花田町 フ!、。今年の健診は泣 き笑いでした。 過しました。大腸がんも 断もやっと先日、無事通 検査で、無事セー 春からの今年の健康診 船ケ迫 節子 (60歳)