

地域に広がる「友の会」

「健康友の会みはら」各支部の主な昨年のとりくみを紹介。

10月

みなと支部 大阪信用金庫前青空健康チェック

和泉支部 ミニバスツアーは好天に恵まれた10月26日(日)、河内長野の観心寺から延命寺、烏帽子形公園へ19人が参加していただきました。昼食後ハーモニカ演奏で懐かしい抒情歌を。

大仙西支部 毎日の運動でサルコペニア(筋力低下)予防サルコペニア予防に取り組んでいます。80代の方も3ヶ月で筋力が増え運動能力も向上しています。

11月

美木多支部 美木多自然まつりで友の会活動 11月30日。小春日和のポカポカ陽気。1000人を超すのにぎわいです。健康チェックと健康相談。大腸がん検診の勧め、入会案内。頑張りました!

浜寺支部 31人の会員さんと恒例のバスツアーにいきました。「ほの字の里」ではおいしい料理をたくさんいただきました。

高石ブロック 第5回高石健康福祉まつり 例年「いよやかの郷バスツアー」のみで公演の診療所劇団「松葉」の寸劇です。今回はまつりのために特別に再演。大好評でした。

12月

泉ヶ丘西支部 合同忘年会 5回目の合同忘年会を20名の参加で雑賀崎で行いました。歌って踊って喋って…。来年も元気で来ようと言いました。

鳳支部 12月7日(日)鳳支部バスツアーで、加太・淡島神社に行きました。48名の参加で温泉、美味しい食事、お買い物を楽しみました。帰りのバスはピンゴで盛り上がりしました。

あなたは寝たきりにならないで暮らせますか?

第6期(2014年度)保健学校のご案内

講座	開催日	内容	講師
第1課	1月31日(土) 14:00~15:30	(仮称)健康寿命を延ばす	医師
第2課	2月14日(土) 14:00~15:30	(仮称)生活習慣病を防ぐには(健康寿命を延ばす食生活)	管理栄養士
第3課	2月28日(土) 14:00~15:30	(仮称)アクティブな心とからだをつくらう(健康寿命を延ばす運動)	トレーナー

会場 ●同仁会本部3階会議室
 受講資格 ●友の会会員(当日入会可:入会費1000円)
 受講料 ●500円(3課連続受講者にはアドバイザーとして修了証をお渡しします)
 定員 ●30名(先着順とさせていただきます)
 申し込み・お問い合わせ ●健康友の会みはら事務局 TEL 072-244-8061

新金岡支部 南花田支部時代から長く続けている「ふれあい昼食会」健康を考えての献立。食事の後は、ダンベル体操や小物づくりなど楽しんでいます。ラストは抹茶と和菓子でホットタイム。

鳳支部 9月27日(土)鳳ブロック総訪問行動。会員さんのお宅を訪問しました。

感謝しております
 北区新金岡町 熊野強人(61歳)
 子ども2人の小さい時は風邪で耳原南花田診療所、0・1・57では耳原本院とお世話になり、今は中年夫婦がみはらファミリークリニックでお世話になっております。近くにこんな良い医療機関があって、本当に感謝しております。

何にでもチャレンジ
 松本くに子(70歳)
 12月17日、肺炎の予防接種を受けます。古稀を迎えて、初めての予防接種で不安がありますが、何にでもチャレンジしようと思えました。

8月

泉ヶ丘西支部 医療懇談会 毎年6月に日曜健診を受けて(昨年は33名)、そのあと医療懇談会を開き、みんな健康に留意できるよう努めています。

新金岡支部 現在、6つのサークル班がありますが、これは小物づくりの作品。毎月、いろいろな物を作って楽しんでいます。可愛いでしょ。

中区ブロック 友の会30周年記念企画の一環として、中区ブロックでは8月9日ソフィア堺ホールで、映画「ひろしま」上映と講演の集いをおこないました。(映画の上映前に全員で黙祷)

南花田支部 初めてのパッチワーク作品の展示会。自治会の協力の下、蔵前町会館をお借りして開催。約50の方が参加されました。

ふくいずみ支部 風クリニック玄関前で署名活動や、原水禁・全国交流集会代表派遣のバザー・野菜販売等も行い、多くの人に友の会をアピールしています。

9月

津久野支部 夏のバスツアー「桃のお買いもの温泉」2014年7月27日(日)めっけもん広場・神通温泉

東西支部 映画会「ベコロスの母に会いに行く」台風の強い風雨の中39名の参加で開催。今回はバリアフリー版(音声ガイド、字幕)で上映し、通常版より観やすいと好評でした。

春が楽しみです
 北区南花田町 船ヶ迫節子(69歳)
 昨日に行き、降りた時おもしろ新病院を見上げました。春が楽しみです。後2回くらい行ったら入れるのかな?

感謝しております
 北区新金岡町 熊野強人(61歳)
 子ども2人の小さい時は風邪で耳原南花田診療所、0・1・57では耳原本院とお世話になり、今は中年夫婦がみはらファミリークリニックでお世話になっております。近くにこんな良い医療機関があって、本当に感謝しております。

5月

美木多支部 5月17日美木多支部の総会を行い、2部ではケアマネの金田さんをお呼びして「介護を受けるための手続きや制度」の学習会を行いました。

大浜支部 たまり場「はまかせ」の開所式を行い、その後緒方先生を講師に招き学習会を行いました。

大浜支部 2月に行われる支部の新春のつどいに向けて、出し物の稽古をしました。

浜寺支部 コノミヤ浜寺石津店前月一回(7・8・1・2月は除く)健康チェックを行っています。この日は30人が血圧チェックにきました。

6月

大仙西支部 リンパ液を流して元気に「リンパの流し方を学んで体の中から元気に、きれいに」をテーマに、普段あまり意識をしないリンパの事を学びました。

南花田支部 「わがまちウオッチング」の最後の成果!行政との約束通り、歩道を狭めていた歩道橋(長く使われていなかった)が撤去されました。見直し抜群に变身!

7月

津久野支部 夏のバスツアー「桃のお買いもの温泉」2014年7月27日(日)めっけもん広場・神通温泉

東西支部 映画会「ベコロスの母に会いに行く」台風の強い風雨の中39名の参加で開催。今回はバリアフリー版(音声ガイド、字幕)で上映し、通常版より観やすいと好評でした。

高石ブロック 新入職員オリエンテーション。新入職員さんの「みはら」に対する思いをしっかりと聞かせていただきました。お元気ですか?

ふれあいの大切さ
 中区土師町 梅本孝子(82歳)
 中区支部傘下の「ごとの家」7月を過ごすことに人の輪が広がって、各種サークル活動の中で、他人とのふれあいの大切さを実感しております。

1年は早いですが
 南美田紀(49歳)
 ハロウィンが終わってクリスマス飾りつけがあちこちで。すぐに年末・年越し。1年は早いですね。

春が楽しみです
 北区南花田町 船ヶ迫節子(69歳)
 昨日に行き、降りた時おもしろ新病院を見上げました。春が楽しみです。後2回くらい行ったら入れるのかな?

1月

津久野支部 ぼたん鍋バスツアー、神通温泉

大浜支部 2月に行われる支部の新春のつどいに向けて、出し物の稽古をしました。

2月

ふくいずみ支部 鳳支部 毎週金曜日にふくいずみ支部・鳳支部合同で行っているふれあい昼食会です

東西支部 毎年恒例の金剛登山。といってもロープウェイで登るので、子どもも足の弱い人でも大丈夫。銀世界の中で食べる豚汁は格別です!

3月

大仙西支部 嵐山へバスツアー。トロッコ列車に乗って早春の嵐山へ。木々が芽吹き、到着時にはちらほらだった桜も午後には満開の木もありました。

南花田支部 「わがまちウオッチング」の最後の成果!行政との約束通り、歩道を狭めていた歩道橋(長く使われていなかった)が撤去されました。見直し抜群に变身!

4月

新金岡支部 毎月第3土曜日に開催している野菜と物品のバザーと健康チェック。(ともの家の前に品物を並べて)支部では、どんなことも毎月2500枚のピラを地域に配布し、知らせる努力を続けています。

みなと支部 支部総会 2014年4月26日(土) 老松診療所、5階会議室

心癒される思い
 西区浜寺石津町 西村稜治(70歳)
 先日、友の会の日曜健診を受けてきました。豊富なスタッフ(医師・看護師・職員)の方々の笑顔と親切な対応に心癒される思いでした。

博物館めぐり
 北区東浅香山町 稲井由香子(42歳)
 いい季節はわずかばかり。クイズの答えのように博物館めぐりもいいですね。

ふれあいの大切さ
 中区土師町 梅本孝子(82歳)
 中区支部傘下の「ごとの家」7月を過ごすことに人の輪が広がって、各種サークル活動の中で、他人とのふれあいの大切さを実感しております。

1年は早いですが
 南美田紀(49歳)
 ハロウィンが終わってクリスマス飾りつけがあちこちで。すぐに年末・年越し。1年は早いですね。

春が楽しみです
 北区南花田町 船ヶ迫節子(69歳)
 昨日に行き、降りた時おもしろ新病院を見上げました。春が楽しみです。後2回くらい行ったら入れるのかな?

Letter お便り

会員さんから「にも」に書いたお便りを紹介します。