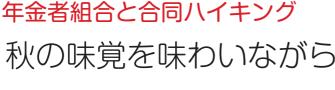
支部

ŋ

南花田支部





廃線跡前で

の廃線跡になります。2つ のトンネルを抜けた所で、 から武庫川の流れにそって し下るとJR旧福知山線 参加者13人。JR武田尾

キングを武庫川渓谷で行い 者組合堺北支部の合同ハイ 友の会の南花田支部と年金 秋晴れの9月27日

郎の研究室兼作業場「亦楽 た、サクラ博士故笹部新太 説「桜守」のモデルとなっ にいきました。水上勉の小

左手の階段を上って隔水亭

も出来てとても豊かで、う 季節感満載のお買い物で な気軽で、魅力的な旅もま みんなと語り合え、買い物 く、今日はこんなに楽しく たいいねとの声しきり。 者一同大喜びでした。こん れしい一日だったと、参加 して、夕方4時には帰宅。 に咲き誇るコスモスを観賞 日頃、外に出る機会もな 運転手さん、どうも御苦 帰り、リサイクル公園

観心寺にて

ょうどころ合 くもなく、ち

いの秋日和で

の集会場をお借りして、9

んが住んでいるマンション

いがした」とか「尿酸値を ったが効きすぎて逆にめま

下げるには普段の食事で何

10月24日 (土) 支部長さ

月13日に行った日曜健診の

結果返しの学習会を行いま

か?」など、多くの質問が

ると元気になれ

ます。

かり頑張っている

る姿を見

各地域の活動が

がよくわ

石田美和子

(62 歳)

を注意すればいいです

出てとても賑やかな学習会

になりました。

した。ゆっく

り昼食休憩を

労さまでした。

果の見方を詳しく教えてい

先生を講師に招き、健診結

た。耳原総合病院の米田

ただきました。学習会に

田支部長から浜寺支部でた

学習会の終わりには、

は、世話人を含め9人が参

で、春のサクラの頃がよさ

加しました。

外にも、普段の生活で気に

参加者からは健診結果以

の健康を守るために学習会

こと、これからも会員さん まり場を作ろうとしている

保 宮脇

られてきます。新聞を楽

友の会の新聞が毎月送

しんで読んでいます。俳

保子

を開いていきたい、とあい

さつがありました。

(えきらく) 山荘」のあと

で、めいめい 市「葉菜の森

の青年。河原の岩上では、 のバレリーナがひとり。最 の上に、白鳥が舞い降りた ギターを弾いているお兄さ 岩に取りつく白いTシャツ 対岸の山のてっぺんには、 後のトンネルを抜けた所の ように、白いコスチューム 左手の一段低くなった枕木 廃線跡に戻ってすぐに、

水量が豊富で、大岩の間

(山上佳代子)

観心寺、リサイクル公園&買い物ツアー 豊かでうれしい 美木多支部

きれいに咲き誇る

コスモス

の観光と買い物を兼ねたミ 二日帰り旅行を実施しまし

10月25日の日曜日、近隣

野菜や果物と切り花の

発し、観心寺

朝11時に出

参拝、昼食。暑

くもなく、

をしぶきを上げながら流れ 秋の味覚を味わいながら歩 道の両脇にアケビ、むか る武庫川は迫力があり、歩 ご、クルミ、柿、栗など。

健診結果返しの学習会

と賑やかに



てます。毎年、インフル 科にいつもお世話になっ

高砂クリニックの小児

エンザワクチンの予約が

がいいですね。

びとした自由で明るい絵

堺区旭ヶ丘北町

松永眞奈美

(44 歳)

もっと量を増

やして

寺 坂

加容子

浜寺支部

なることや「血圧が高いの 血圧を下げる薬をもら 第7期 (2015年度)保健学校のごあんない

講座	開催日	内容	講師
第1課	1月30日(土) 14:00~16:00	健康寿命を延ばすには	内科医師 予定
第2課	2月13日(土) 14:00~16:00	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27日 (土) 14:00~16:00	健康寿命を延ばす運動 (転倒予防・サルコペニア)	同仁会講師ほか
会場●同仁会本部3階会議室			

あなたは健康寿命を

延ばせますか?

●500円(3課連続受講者にはアドバイザーとして 証書をお渡しします)

申し込み(お問い合わせ)●健康友の会みみはら事務局 ₹072-244-8061

●友の会会員(当日入会可:入会費1000円) ●30名(先着順とさせていただきます)

すぐにいっぱいに

でもっと量を増え

やして欲 になるの

しいです。

米田先生の話を聞く参加者

気持ちよく終えました

持ちよく健診を終えまし サービスも充実 す。きれいな建 でお世話になっていま -年に1回、 平井由司子 健康診断 して、気 物になり (54 歳)

西区上野芝向ヶ丘町

食欲の秋

句も楽しみです。

ね。ついつい食べ過ぎて 食欲の秋はいいです 松阪道雄(57歳)



大阪市天王寺区

自由で明るい

絵が

見ました。予算は節約

子どもたちの伸び伸

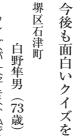
新棟外壁画の

コース (59 歳)

吉田良男

岸和田市下松町

いですね。 しまいます。気をつけた 高野 純



ています。色々なクイズ すので毎号「とも」が届 くと第一にクイズを解い クイズが大好きな私で

見ると
現張っている

る

姿を

堺区向陵西町

西区宮下町 謝しています。今後も面 俳句も楽しみ 白いクイズをよろしくお 願いします。 を考える方のご苦労に感 山内あき子(20歳)