

支部だより



きれいに咲き誇るコスモス



観心寺にて

10月25日の日曜日、近隣の観光と買い物兼ねたミニ二日帰り旅行を実施しました。

観心寺、リサイクル公園&買い物ツアー

豊かであつた一日

美木多支部

朝11時に出発し、観心寺参拝、昼食。暑くもなく、寒くもなく、ちょうどいい秋日和でした。ゆつくり昼食休憩をとって、和泉市「葉菜の森」で、めいめい

に、野菜や果物と切り花の季節感満載のお買い物です。帰り、リサイクル公園に咲き誇るコスモスを観賞して、夕方4時には帰宅。

日頃、外に出る機会もななく、今日はこんなに楽しくみんなと語り合え、買い物も出来てとても豊かであつた一日だったと、参加者一同大喜びでした。こんな気軽で、魅力的な旅もまたいいねとの声しきり。運転手さん、どうも御苦労さまでした。(小林 孝三)

年金者組合と合同ハイキング 秋の味覚を味わいながら

南花田支部

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



廃線跡前で

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

左手の階段を上って隔水亭にいきました。水上勉の小説「桜守」のモデルとなった、サクラ博士故郷新太郎の研究室兼作業場「亦楽

(えきらく)山荘」のあとで、春のサクラの頃がよさそうです。廃線跡に戻るとすぐに、左手の一段低くなった枕木の上に、白鳥が舞い降りたように、白いコスチュームのバレリーナがひとり。最後のトンネルを抜けた所の対岸の山のてっぺんには、岩に取りつく白いTシャツの青年。河原の岩上では、ギターを弾いているお兄さん。水量が豊富で、大岩の間をしぶきを上げながら流れる武庫川は迫力があり、歩道の両脇にアケビ、むかご、クルミ、柿、栗など。秋の味覚を味わいながら歩きました。(山上佳代子)

健診結果返しの学習会 質問次々と賑やかに

浜寺支部



米田先生の話聞く参加者

10月24日(土)支部長さんが住んでいるマンションの集会場をお借りして、9月13日に行った日曜健診の結果返しの学習会を行いました。耳原総合病院の米田先生を講師に招き、健診結果の見方を詳しく教えていただきました。学習会には、世話人を含め9人が参加しました。

参加者からは健診結果以外にも、普段の生活で気になることや「血圧が高いので、血圧を下げる薬をもら

学習会の終わりには、藤田支部長から浜寺支部でたまり場を作ろうとしていること、これからも会員さんの健康を守るために学習会を開いていきたい、とあいさつがありました。(事務局)

もつと量を増やして 堺区旭ヶ丘北町 松永真奈美(44歳) 高砂クリニックの小児科にいつもお世話になってます。毎年、インフルエンザワクチンの予約がすべにいっぱいになるのもつと量を増やして欲しいです。

寺坂 加容子 びとした自由で明るい絵がいいですね。 今後も面白いクイズを 堺区石津町 白野隼男(73歳) クイズが大好きな私ですので毎号「とも」が届くと第一にクイズを解いています。色々なクイズを考える方のご苦労に感謝しています。今後面白いクイズをよろしくお願ひします。

頑張っている姿を見ると 石田美和子(62歳) 各地域の活動がよくわかり頑張っている姿を見ると元氣になれます。

併句も楽しみ 西区宮下町 山内あき子(20歳) 友の会の新聞が毎月送られてきます。新聞を楽しんで読んでいます。俳句も楽しみです。



気持ちよく終えました 西区上野芝向ヶ丘町 平井由司子(54歳) 1年に1回、健康診断でお世話になってます。きれいな建物になりサービスマも充実して、気持ちよく健診を終えました。

食欲の秋 岸和田市下松町 松阪道雄(57歳) 食欲の秋はいいですね。こつこつ食べ過ぎてしまいます。気をつけたいですね。

あなたは健康寿命を延ばせますか?

第7期(2015年度)保健学校のごあんない

Table with 4 columns: 講座 (Lecture), 開催日 (Date), 内容 (Content), 講師 (Instructor). It lists three courses: 1. Health and life expectancy, 2. Preventing lifestyle diseases, 3. Health and life expectancy through exercise.

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書をお渡しします) 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) ●健康友の会みみはら事務局 電話072-244-8061

自由で明るい絵が 大阪市天王寺区 吉田良男(59歳) 新棟外壁画の二ユース見ました。予算は節約し、子どもたちの伸び

