



絵に感心

西区上

小坂 千津子 (73歳)

6月号の入賞作品紹介の絵画ユニークでとても素晴らしい絵だと感じました。喫煙者のかたに見ていただきたいです。

海外旅行の計画中

岸和田市荒木町

蔵本 真澄 (53歳)

今年の夏は、3年ぶりの海外旅行を計画中です。よつやく、行けるようになりまし。感染対策をしながら楽しみます。

薔薇の名前

大阪市阿倍野区

永井 由美子 (81歳)

5月〜6月にかけて何度も植物園行きました。バラ園へ、種類の多い事一株つつ名前を見乍ら、黄色のバラにエッと…その名は「カジン」と言う。多くの人が見ていました。

窪田美代子



梅雨の困りごと

堺区六条通

高曾 智子

雨で湿気が多くなると、朝ちゃんとセツトした前も会社に着くとくるると自由にはねて、寝起きで来たと思われ程…早く梅雨が過ぎるといいな…。

議員定数削減おかし

ペンネーム 片山 桐子

全く大阪市の維新の議員定数削減はおかしい。そもそも議会は市民から点検される側なのに自らその機会を避ける事ではないか。議会の大事さを解っていないのではないかと。

豊作なるか?

岸和田市戎町

室井 宏文 (59歳)

プランターに植えたナスビが実をつけて、今のところ2本収穫できました。次々に花が咲いて今年には豊作!? 成長が楽しみです。

平和を祈って

ペンネーム シルバーGさん

広島へ行ってきました。一度、自分の目で見ておきたくて…! 戦争は、アカン! 無差別な人殺しは、アカン! ウクライナに、1日も早く平和が訪れます様に祈ります。

西岡 聖子



語りあいましろう

香川県小豆群

森下 加代子 (82歳)

「私の戦争体験」体験者はだんだん少なくなり、ひとりでも多くの人に語ってほしいです。体験者でない人も、見たり聞いたりしたことを語ってほしいです。現象をみただけではなかなか理解できないことも語られて見ると全く理解がちがいます。人生も残り少なくなつてしみじみ思うこと、それは語ることの大切さです。語りあいましろう、黙っていては伝わしません。「笹の墓標と奪われし命」の巡回展が高松でありました。幾つになつても知らないことだらけ。特に日本では、近現代史を学校教育で教えられていません。

飯田 裕子



カタツムリはどこに

高石市加茂

伊庭 いつ子 (75歳)

クロスワードの楽しみは、答えが解つた時、季節を感じます。梅雨時になつてもカタツムリは、一向に見かけません。

納得いかないのに

堺区向陵中町

吉田 律子 (65歳)

「私の戦争体験」体験者はだんだん少なくなり、ひとりでも多くの人に語ってほしいです。体験者でない人も、見たり聞いたりしたことを語ってほしいです。現象をみただけではなかなか理解できないことも語られて見ると全く理解がちがいます。人生も残り少なくなつてしみじみ思うこと、それは語ることの大切さです。語りあいましろう、黙っていては伝わしません。「笹の墓標と奪われし命」の巡回展が高松でありました。幾つになつても知らないことだらけ。特に日本では、近現代史を学校教育で教えられていません。

キャベツたまにトライ

泉南郡熊取町

高見 清 (77歳)

「レンチンキャベツたま」はトライしましたが、たまではレンジ2分してからあと入れた方が爆発しないのでいいのでは? と思いました。病氣療養中です。10日後手術、リハビリの予定です。ガンバルゾ!!

禁煙にチャレンジ

堺区錦綾町

濱田 忍 (71歳)

「喫煙と生活習慣病」を読んで、まさに百害あって一利なしと思いましたが、禁煙は健康の大前提、今からでも遅くない。3本を0にチャレンジします。

長尾 加代



政治の健康チェックも

南区茶山台

久松 正昭 (74歳)

間もなく後期高齢者の仲間入り、ますます耳原病院での健康チェックが重要。「こんな日本でいいの」政治の健康チェックも重要課題です。

診察料にビックリ

東区日置荘北町

山口 宏 (71歳)

先日喉の具合が悪くて耳鼻咽喉科に行きました。事前に電話すると予約制でした。いくとまずコロナとインフルの検査を受けました。結果は陰性でした。その後診察してもらい喉の薬などもらいました。なんと診察料が4300円でした。あまりの高さにビックリです。5類になるとこんなにお金があるなんて。

正しい保健予防の知識を身につけ 健康寿命の輪を拡げよう

第14期

保健学校のご案内

わが国には、国民の健康状態の確保のために実施される「公的健診」制度があります。これらは税金や保険料で賄われ、自己負担が少ない健診です。

公的健診として実施される特定健診やがん検診は、血液検査など、簡単にできる項目ですが、生活習慣病の早期発見につながる大切な検査ばかりです。しかし、公的健診の受診率は高くありません。今回、改めて健診の意義や目的、検査データの見方、そして予防法などを学び、健康寿命を延ばしましょう。

1. 開催日と講師及び講習内容 (予定)

	開催日	講座	講師
第1課	9月1日(金) 14:00~16:00	健診の意義と目的 (60分) がん検診の有効性 (30分)	医師 松浦先生 事務 福西さん
第2課	9月15日(金) 14:00~16:00	健診結果の見方 (45分) 公的健診の内容と受診方法 (45分)	検査技師 事務 田村さん
第3課	10月6日(金) 14:00~16:00	生活習慣病の予防のための食事 (30分) 生活習慣病予防のための運動 (30分) 口腔ケア (30分)	管理栄養士 健康運動指導士 歯科衛生士
第4課	10月20日(金) 14:00~16:00	特定保健指導とは (60分) 友の会と健診活動 (30分)	保健師 組織部

※講師の都合で日程、内容が変わることもありますのであらかじめご了承をお願いします。

2. 会場

社会医療法人同仁会本部3階 (耳原歯科診療所横)
堺市堺区大仙西町6-184-2
南海バス 大仙中町バス停下車 御陵通南交差点すぐ
※保健学校用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

3. 受講資格

友の会会員 ※全講座受講者には、修了証を授与します。

4. 受講料

●無料

5. 定員

●30名 (先着順とさせていただきます)

6. 申し込み(お問い合わせ)

健康友の会みみはら事務局 TEL:072-244-8061まで

共催 ● 健診推進委員会・健康づくり会議



速水 英子