



根本的な対策を

岸和田市

室井 宏文 (59歳)

福祉現場で働いてい... すが、コロナ感染者が増えています。検査もしな... くなって、かくれた感染... 者はたくさんいるんだろ... うなって思います。行政... は自己責任にせず、根本... 的な対策を講じてほしい... と思います。

お世話になりました

河内長野市

原 純子 (76歳)

私が子育てで大変な頃... は堺市に住んでいまし... た。発熱して保育所に行... けない子どもを、よく耳... 原病院へ連れて行きました... た。その頃お世話になっ... た先生が時々聴診器に記... 事を書いていらつしやい... ます。なつかしくて涙が... 出てきそうになります。... どうぞ先生方もお体大切... にいつまでも活躍くだ... さい。

仲井 栄子



たてじま

大阪市阿倍野区

永井 由美子 (81歳)

今日は優勝と言って早... 朝からたてじまユニホー... ムで地下鉄へと急いでい... る人を見かけました。ラ... ジオ体操に行くと犬の散... 歩姿、犬にもたてじまを... と...

認定よかった

東区草尾

伊東 文雄 (76歳)

同仁会報みみはらの堺... 市消防局より2023年... 度の実習先として認定さ... れたとの記事にうれしく... 思いました。断らない救... 急の精神が認められた！

受験生なので

S・H (17歳)

以前応募したお楽しみ... クイズで当選させていた... だきました！受験生なの... で、参考書を買おうと思... っています。感染症が未... だに蔓延していますが、... 健康第一で頑張りたいで... す。



森口 文子

健診、必要

西区船尾町西

ペンネーム

あけびろやん (54歳)

健診でひっかかり、先... 日手術を受けました。早... 期発見のために健診の必... 要性を改めて感じまし... た。

寝たきり防止！

西区浜寺船尾町西

児玉 安弘 (83歳)

「おすすめ簡単レシピ」... 材料購入、下準備、火加... 減、味見、盛り付け、そ... して後片付け、食器乾燥... ・・・大変!! これも寝た... きり防止、認知症予防の... ためと老体に鞭打ちなが... ら面倒くさがらずに頑張... っています。

大事なこと

東区大美野

中村 久容 (68歳)

戦争が、本当につまら... ない戦いであることが、... どうして分からないか... と、感じます。母は、1... 04さいで、戦争のこと... をひ孫に伝えてくれてい... ます。小さなことですが、... 大事なことだと思います。

岡田ヒロ子



1人では限界

堺区石津町

吉川 理央 (36歳)

新型コロナの感染拡大... に伴って自分では、手洗... いやマスクを普段から気... にしてるけど家族からも... らったらどうにもならな... い... 1人がいくら気を... つけてても限界があると... ヒシヒシ感じる毎日。



香川 眞弓

見たくなる新聞

西区鳳東町

長島 明奈 (36歳)

送られてくる新聞「と... も」同仁会報みみは... ら」共に写真が多くとて... も見たくありません。フ... スワードは子どもと一緒... に解くのが楽しみです。



松原えみこ

裏内 豊美



高齢になって気付く

高石市取石

小谷 喬 (90歳)

高齢になって気付いた... こと。歩道ほど歩きにく... い道。路面の傾斜、段... 差、道幅。

友の会の楽しみ

西区鳳中町

中島 和枝 (67歳)

映画会など友の会の行... 事に参加するのが楽しみ... です。

75歳になって...

中区毛穴町

赤崎 ミドリ (75歳)

今日から75歳になりま... したよ！後期高齢者... いやな響きです。朝夕涼し... くなりましたね。これか... らも元気でいたいと思... います。

歴史から学びたい

西区上野芝向ヶ丘町

中井 都子 (79歳)

命を大切に！戦争は悪... とすることに理屈はいる... だろうか。過去の歴史か... ら素直に学びたいので... す。

「とも」2024年新年号を あなたの写真・作品で飾りませんか 「とも」新年号に掲載する絵手紙・写真・賀状を募集します。メール・ハガキでツイズの宛先まで送ってください。掲載の方には、図書カード(500円)をお送りします。締切は、11月30日(木)です。

ウォーキングチャレンジ フレイルに負けるな年末年始運動応援企画 主催：健康友の会みみはら 共催：大阪みなみ医療福祉生協

ウォーキングチャレンジとは、参加者がチャレンジ期間中に毎日歩数を計測し、みんなで健康的な生活を目標するという企画です。健康維持のために推奨されている64才以下の方は1日8000歩65才以上の方は1日6000歩を目安に、20日間で12万歩～16万歩を目標にして、運動不足を解消し健康寿命延伸の為、意図的に歩きましょう！

チャレンジ期間 2023年12月25日(月)～2024年1月13日(土)

歩くことは健康法の王様だよねえ！ (1日6000歩～8000歩 中強度の運動20分)

令和6年度にスタートする健康日本21(第3次)では、国民の健康寿命の延伸に向け歩行運動については20～64歳は1日8000歩65歳以上は6000歩に目標を定めました。その内10～20分は少し速歩を意図してください。

表彰 達成賞 1 チャレンジ期間中にエントリーした部門の目標を達成し報告書を提出していた方に達成賞を贈呈します。 残念賞 2 今回、惜しくも達成できなかったけど、報告書を提出していただいた方に残念賞を贈呈します。

参加方法 ルール ①万歩計やスマホで1日の歩数を測って下さい ②ウォーキング以外にも生活全体の歩数を含めてもかまいません。

ウォーキングチャレンジ2023申込はがきに必要な事項を記入し、郵便ポスト(切手代必要)に投函するか、お近くの同仁会及び大阪みなみ医療福祉生協の各事業所または各支部のたまり場にお持ちください。FAX可です

申込み締切りは、2023年12月16日

チャレンジ期間は 2023年12月25日～2024年1月13日まで

結果報告の締切りは、2024年1月31日です。歩数記録表に毎日の歩数を記入し郵便ポスト(切手代必要)に投函するか、お近くの同仁会及び大阪みなみ医療福祉生協の各事業所または各支部のたまり場にお持ちください。FAX可です

申込書必要な方は、健康友の会みみはら事務局(☎072-244-8061)まで連絡ください。