

2023~2024 ウォーキングチャレンジ (プレ企画)

「安全で効果的な歩き方の講習会」

第2回ウォーキングチャレンジの「プレ企画」として、運動トレーナーによる「安全で効果的な歩き方」の講習会を開催します。正しい歩き方で健康寿命を伸ばしましょう！

開催日 2023年12月2日(土) 10時~12時

会場 耳原旭ヶ丘会館3階

定員 30名

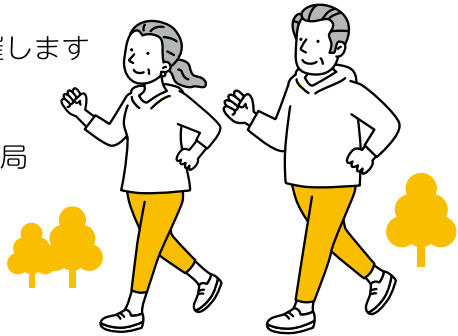
※雨天時は、室内で開催します

申し込み先/

健康友の会みみはら事務局

☎072-244-8061

※駐車場はありません。
公共交通機関でお越しください



忘れる事が 出来ない

森田 悦子 (85歳)
(高石市)

私は大阪市粉浜国民学校に入学しました。やがて戦争が始まり、空襲警報発令のサイレンと同時に家の電燈には黒い布がかげられ、外にあかりがもれないようにするので、そして防空壕へ入りました。次第に戦争がげげしくなり、私と兄は上の姉に連れられ金剛山のふもとの千早村に疎開しました。そこは山と川のある美しい村で、戦争のこわさ等みじんも感じさせないのんびりした所です。

寄稿 私の戦争体験 (66)

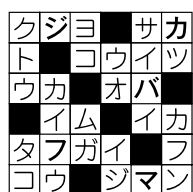
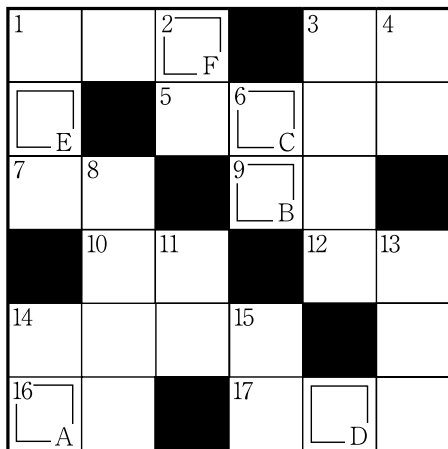
一方、父母と姉は住吉の家に残り、父が会社の消防団長をしていた事もあり、空襲警報のサイレンが鳴り焼夷弾が落ちる毎に、一番にハシゴに登り、バケツの水で火を消してまわるのです。又、下の姉が女学校3年生の時、学校の帰り道 艦載機が頭スレスレに飛んで来て姉の頭の上を何度も旋回しては怖かった事を今も話します。忘れる事が出来ない！今ではその姉も92歳。東京で元気で毎日を送っています。

お楽しみクイズ クロスワードパズル

●応募方法/郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見等を記入のうえ、〒590-0821 堺市堺区大仙西町6丁184-12 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX(072-244-7860)、下の二次元コードで取得できるメール(tomo-kenkou@mimihara.or.jp)で。
●締め切り/2023年12月13日(水)消印有効
●当選発表/厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品(図書カード500円分)を、賞品の発送をもって発表に替えさせていただきます。
●クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただきます。ご了承ください。



カギを解き、二重ワクに入る文字をA B C順に並べてできる言葉は何?



●9月号の答「フジバカマ(藤袴)」
●応募数/115通
●正解者数/115人

- タテのキー
- ①先日
 - ②一と矢
 - ③寺社の文化財を収蔵・展示する一館
 - ④一より育ち

- ヨコのキー
- ⑥一に目が眩む
 - ⑧ジャンクル
 - ⑩えとの第11
 - ⑬旧鉱山の様子を再現した一博物館
 - ⑭当りくじと一べじ
 - ⑮一と経度

- ヨコのキー
- ①歌い手
 - ③一の下の平等
 - ⑤氏名の氏
 - ⑦一と罰
 - ⑨どこに逃げたのか一隠れ
 - ⑩終り。一の住処
 - ⑫相撲で負ける一が
 - ⑭本仕立て前の下縫い
 - ⑯保元平治の一
 - ⑰契約書に一し署名

川柳

手も金も底無し不足万博を
処理水とやら何処へどう行く30年
保険証残せ！自己申請無理現行どおり

古賀 光政
堀西 和子
堺谷九条男

俳句

「愛燦燦」をロゾきむ秋の夕暮
母の背はつくろい物や秋の月

深谷 風山
魚波 長子

短歌

敬老を祝ってくれる孫二人
作るスープは優しき香る
鳴り物を稽古する音バックにし
青年団が祝儀集める

小田 順平
岡本 雅子

＊句を詠む時の情景や思いもお寄せください。
＊俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2023年12月13日(水)です。
＊特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

私のおすすすめ！簡単レシピ

オクラのポン酢あえ (調理時間20分)

＜材料＞(2人分)
オクラ……………1パック
ポン酢……………適宜
カツオ削り節……………適宜

＜作り方＞

- ①オクラは洗って、半分切る
- ②皿にひたひたの水に並べてレンジで2分ちん
- ③お湯を切って、ポン酢をあえて15分ほどおく
- ④食べるときに 鰹節を振る



＜おすすすめポイント＞

- ・野菜・タンパク質の栄養がとれる
- ・オクラのねばねばが、血液をサラサラにする
- ・火を使わないので暑さ対策になる。安全である

＜丹所紀代子さん(京都市)のレシピ＞

簡単に美味しいレシピをご紹介します。
材料と作り方(3行程程度)、写真(あれば)とおすすすめポイントを書いて送ってください。
採用するには、図書カード(500円)をお贈りします。

編集後記

40周年の連載
真を見る機会が増えた。今月は社会保険
障改悪反対の行動。たくさんの方の会員さ
んと職員で埼玉の集いに参加したり、
市役所を取り囲む人間の鎖、なんぼの
高島屋前や道頓堀で署名行動をやった
たことも。いのちを守るため会員さんと
必死で取り組んだなあ。そんなことも
語り継ぎ継続していきたい。「とも」
も頑張ります。
(明)

「とも」「同仁会報」は、ホームページでご覧いただけます。下の二次元コードを読み取ってください。



＜社会医療法人同仁会「同仁会報みみはら」
http://www.mimihara.or.jp/mimihara.html



＜健康友の会みみはら一機関紙「とも」
http://www.mimihara.or.jp/tomo.html