

会員数	37,729	(前月比) + 56
郵送	9,464	(前月比) - 9
手配り	27,881	(前月比) + 3
協同基金到達額	2,509,051,000円(6/30現在) [前月比 9,300,000増]	
協同基金出資者数	19,553名(6/30現在)	
いのちを守る助け合い募金額	2,418円(6/1~30)	



発行
健康友の会 みみはら
本部事務局組織部
機関紙編集委員会
〒590-0821
堺市堺区大仙西町6丁184-2
Tel.072-244-8061
Fax.072-244-7860
1部30円

心身ともに

健やかに暮らすために

第15回健康づくりチャレンジ

3月からはじまった「第15回健康づくりチャレンジ」(3月~5月)は、昨年を少し上回る1367人のエントリーがあり、1125人から結果報告が提出されました(達成率81%)。コロナ禍のなかのチャレンジとなり、エントリーによっては困難な状況の方もおられたと思います。



早朝に仲間とウォーキング

★おしゃべりコースー自粛中、家族や友人とオンラインで話す時間ももて

第15回目のチャレンジで一番多かったのは、「お口さわやか歯磨きコース」で、500人を超えるエントリーがありました。

★食生活改善コースーお昼に必ずサラダを摂る事を心がけ、体重が3kg減量できました。こういう企画のお陰です(52歳・男性)

コロナ禍で影響が一番受けたウォーキングにエントリーされた会員さんに今回、お話を聞く事ができました(左のカッコ記事)。

★見上げてみよう眼精疲労改善コースーチャレンジが始まってすぐ在宅勤務

また、結果報告の中で特徴的な感想が出されました。

★手洗いがいいコースー楽しかった(9歳)。手洗いがいけるとOを付ける楽しさもあり、達成

また、結果報告の中で特徴的な感想が出されました。

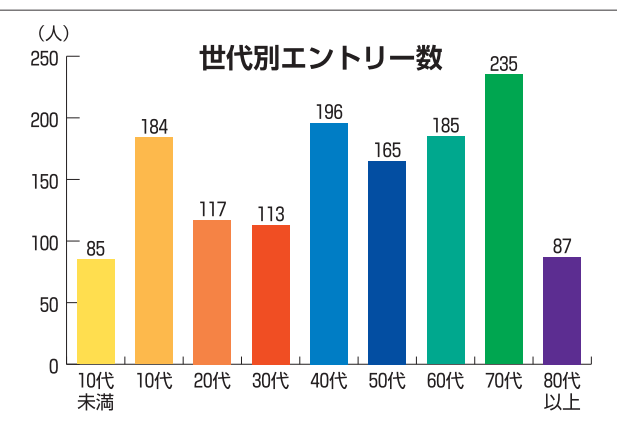
★未達成でしたーコロナの影響で疲れました。孫の世話が増えた。来年も楽しめてくれるものをお願いします(60歳代・女性)

目標があったから達成できた!

北区 榎棟美代子さん(74歳)

ウォーキングを選んだのは、手軽に体を動かす事ができるからです。友の会や卓球の仲間と早朝に、大泉緑地や金岡公園でラジオ体操のあと、休憩を挟みながらウォーキングしました。お天気の良い日は、お弁当持参で距離を保ちながら自然を楽しむことが

できました。公園に行けないう日は、「足ふみ30分(朝・昼・夜と小分け可)もOK」と友の会のニュースに載っていたので助かりました。コロナ禍ではありましたが、週4回30分以上の基準は楽々クリアする事ができました。外出がままなりませんでしたが、目標があったから達成できました。「条件が合う方と、体操やウォーキングができた事がとても貴重な時間だった」と、今回のチャレンジを通じてあらためて思いました。



健康づくり委員会では、様々な年齢層、条件の方が気楽にチャレンジできるものを」と計画しています。私たちが一人ひとりの健康は、社会的、経済的環境(健康の社会的決定要因)の影響を受けています。今回のコロナ禍で、私たちは困難な状況下で生活し、健康や社会生活が大きく影響されたのではないかと思えます。「心身ともに健やかにくらしたい」というのは、みんなの願いです。今後も健康づくりの取り組みを企画していきます。

遠出や旅行の自粛が続くので、自宅近く、通勤道、そして職場の周辺など、身近の再発見を試みた。家からは光明池、府内3番目の規模で池淵の高木・ラクスヨウの並木が、四季それぞれに美しい。1936年完成までの工事中に亡くなった朝鮮人労働者の碑がある。その前に人の輪が、供養式だった。美木多、鉢ヶ峯、この時期、田んぼが鏡になって空を映し込む▼通勤道は、中百舌鳥から西高野街道を行く。巨大な楠を前に据え、新田開発を手掛けた筒井家の長屋門が。一部環濠を残す御廟表塚古墳もここにある。さらに進んで狐山、東西の酒香など、小さな古墳は世界遺産には入っていないものの、手に触れられ、身近だ▼職場から土曜午後など、歩ける距離で旧市街北部に。河口慧海が学んだ清学院、鉄砲鍛冶跡と展示館、堺包丁の現役製造所もいくつかある。堺の鉄砲は当初、性能は低かったが、今井宗久など商人は茶湯を嗜んで高名政治家に取り入り、鉄砲の性能を上げ、価格は下げて大いに売った。昨年の鉄砲鍛冶屋古文書分析で年商は今の3億円相当と判明、武器商人はもともと儲けただろう。オスプレイ、イージスアショア、F35Aステルス戦闘機の購入総額は兆単位だ。7月初旬の時点でコロナ感染は再燃傾向であり、手洗い、マスクなど身近な対策とともに、「軍事費を削って生活と医療に回そう」を合言葉にしよう。(和)

ふくいずみ支部待望の「友の家・オリーブ」OPEN

7月5日、ふくいずみ支部待望の「友の家・オリーブ」がオープンしました。名称は、平和の花言葉をもつ「オリーブ」です。当初、新型コロナを考慮して世話人だけが集まり、開所のお知らせにとどめようと考えていましたが、多くの方にお祝いにかけていただき、会員さんからは「いつでもお手伝いするよ」との励ましもあり、うれしい限りです。

当日は、田端理事長(鳳くりにック所長)、篠原組織部長、宮崎鳳支部長にもお祝いのご挨拶をいただきました。

2020年度 共同組織拡大強化月間

9月~11月「共同組織拡大強化月間」に取り組みます

コロナに負けるな! 強化月間スタート集会

日時: 2020年9月3日(木) 14:00~16:00
場所: フェニーチェ堺 小ホール

聴診器

遠出や旅行の自粛が続くので、自宅近く、通勤道、そして職場の周辺など、身近の再発見を試みた。家からは光明池、府内3番目の規模で池淵の高木・ラクスヨウの並木が、四季それぞれに美しい。1936年完成までの工事中に亡くなった朝鮮人労働者の碑がある。その前に人の輪が、供養式だった。美木多、鉢ヶ峯、この時期、田んぼが鏡になって空を映し込む▼通勤道は、中百舌鳥から西高野街道を行く。巨大な楠を前に据え、新田開発を手掛けた筒井家の長屋門が。一部環濠を残す御廟表塚古墳もここにある。さらに進んで狐山、東西の酒香など、小さな古墳は世界遺産には入っていないものの、手に触れられ、身近だ▼職場から土曜午後など、歩ける距離で旧市街北部に。河口慧海が学んだ清学院、鉄砲鍛冶跡と展示館、堺包丁の現役製造所もいくつかある。堺の鉄砲は当初、性能は低かったが、今井宗久など商人は茶湯を嗜んで高名政治家に取り入り、鉄砲の性能を上げ、価格は下げて大いに売った。昨年の鉄砲鍛冶屋古文書分析で年商は今の3億円相当と判明、武器商人はもともと儲けただろう。オスプレイ、イージスアショア、F35Aステルス戦闘機の購入総額は兆単位だ。7月初旬の時点でコロナ感染は再燃傾向であり、手洗い、マスクなど身近な対策とともに、「軍事費を削って生活と医療に回そう」を合言葉にしよう。(和)