

# 「地域の会員さんの健康」を第一に

## 美木多支部

美木多支部は、堺の南部丘陵に位置し、美木多地域、鴨谷台、城山台で構成しています。

もともと鳳支部の一員でしたが、2002年秋に3地域で、美木多支部を結成しました。当初より、「地域の会員さんの健康」を第一に掲げ、結成当初から地域の自治会館でのインフルエenzaワフチンの接種、鳳フリニックでの日曜健診の取り組みを進めました。その中で多くの仲間が増えました。

最近では会員さんも高齢になり、要求も変わってきています。「買い物に行きたい」「バスツアーに行きたい」：等々。しかし、

### 支部紹介

大泉公園と金岡公園に挟まれた緑多い新金岡団地から、南海高野線までの地域を担当している9年目の支部です。



5軒長屋の端の部屋をたまり場に10班を立ち上げ、当時から年月が経った分、会員も世話人も年齢がいき、体調にも気

### 新金岡支部

## 仲間と一緒に、地域に根付いた活動を

「延喜式」(927年)にも名を連ねる美多彌神社(鴨谷台)



もダメになりました。はやくコロナが収まって、またいろいろなさげができるよう願っています。

(支部長 岡本 武)

を使う日々となっています。

コロナ禍で「行く所がなくて困るし、さみしい」「このままでは認知症になる...」の声もあり、「出来る集いを!」と、手作り班は、午前と午後人数を分けたり、ふれあい昼食会では、自宅で作り、たまり場で盛り付けだけ、簡易のつい立てを買ったり工夫して楽しめるようにしました。また、そんな時でも公園での体操とウォーキングは欠かさず、健康維持につなげました。

中区の会員と合同の「写真真友の会」では、今年も「堺勤美展」に出品します。

「こころ、二年は国の無策で、私たち国民は右往左往させられていました。が、「あつてよかつた友の会」の仲間と一緒に、これからも地域に根付いた活動を目指していきたいと思えます。

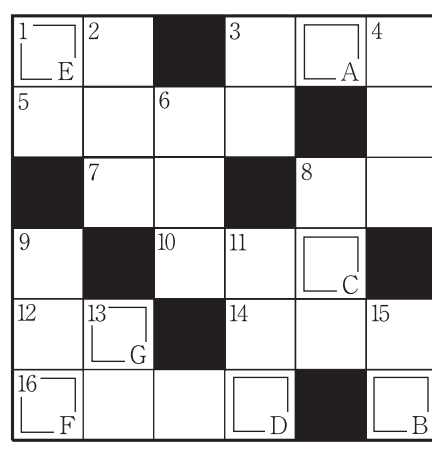
(支部長 澤田節子)

## 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184-2 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QRコードで取得できるメール (tomo-kenkou@mimihara.or.jp) まで。  
●しめきり/2021年9月8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?



- ①降参し白を挙げ
- ②次の期
- ③18の指輪
- ④セキセイ
- ⑤は
- ⑥退屈でが出た
- ⑦香川県を含む地
- ⑧老女は媪、男の老人
- ⑨は
- ⑩洋装の対
- ⑪定期で新鮮野菜
- ⑫も身の内
- ⑬出来合い。服
- ⑭吉日
- ⑮日本の秋の代表的な花
- ⑯相撲の準備運動、踏み
- ⑰日本最大の湖
- ⑱桃太郎の団子
- ⑲即刻
- ⑳楠木正成の尊称

●6月号の答「アマヤドリ(雨宿り)」  
●応募数/154通  
●正解者数/152人

### 短歌

師と仰ぎ 学びし彼に 病なり  
朝な夕に 治癒祈る日々  
病院の 桜の下で 園児はしゃぐ  
我はインシュリンを 腹に刺したり  
水野 茂子  
宮本 光章

### 俳句

蚕豆を つるりとむいて 味見する  
梅雨晴れ間 雫紫陽花 凜と咲き  
何事か 始まる予感 ソーダ水  
(透き通った泡を見ていると何故かウキウキ)  
林 研  
吉田 朋子  
井澤 康子

### 川柳

一割のお陰で今日も 治療でき  
コロコロと 日程変わり 何時打てる  
初キユウリ 味噌つけガブリ 缶ビール  
水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、2021年9月8日(水)です。  
\*特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

## 私のおすすめ!簡単レシピ

### しらすとネギの簡単ピザ (目安時間15分)

- 〈材料 2人前〉
- 釜揚げしらす……………適量
  - 青ネギ(小口切り)……………適量
  - ピザ用チーズ……………1つかみ
  - 餃子の皮……………8枚程度
  - マヨネーズ、塩・胡椒……………少々



- 〈作り方〉
- フライパンにフッキングシートを敷き、ピザ用チーズを丸く敷く。
  - チーズの上に餃子の皮を丸く敷き詰める。
  - 釜揚げしらすとネギの小口切りを広げ、マヨネーズと塩胡椒を少量ふる。
  - 蓋をして、チーズがこんがり色づくまで中火で焼く。



\*おすすめポイント  
餃子の皮で手軽に和風ピザ。チーズが焦げ付くので、フッキングシートを使ってください。  
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)とおすすポイントを書いて送ってください。  
採用者には、図書カード(500円)をお贈りします。

〈お詫びと訂正〉「とも」7月号掲載の高野純さんの俳句に誤りがありました。正しくは、  
葉桜の 風のやさしき 通学路  
です。作者の高野さん、読者の皆さまに、「迷惑をおかけしましたこと」をお詫び申し上げます。

### 編集後記

二度目のマスクの夏。日本の蒸し暑さって本当にこたえる。「ウォーキングや自転車の時ぐらいいは、マスク取って」と思っけど、気になるのは人の目。ここにも日本の夏?熱中症には気を付けましょう。お互いね。(明)