



プール授業やって

堺区戎島町

寺下 陽介(42歳)

堺市の小・中学校は、今年もプールの授業は中止です。子どもがとて残念がっています。大阪市内はプール授業ありのよう、堺市もプール授業してほしいです。

医療福祉の改悪反対

河内長野市

川端 撤夫(74歳)

コロナワクチン接種2回目、終わりました😊コロナ騒ぎ、オリンピックの陰で、医療福祉の改悪が進められています。改悪に反対するために頑張ります。

発信に感謝

西区家原寺町

角野 元美(66歳)

「無料低額診療の活用」の記事など、今、何よりも必要とされている情報です。「とも」からの発信に感謝です。



吉田 幸子

空襲のことを知り

中区深井東町

安田 慎一郎(60歳)

76年前、堺に空襲があったことを知りました。小学校の時に習ったことがあったかもしれないが...。我々世代が体験したことのない悲しい体験を知ること、とても大切なことだと感じています。平和な今の日本に感謝しなければいけないと思います。



田中 満代

終息を願いながら

西区草部

江草 ヒナコ(93歳)

暑くなってきました。耳原病院でお世話になっています。ワクチンの接種していただきました。コロナの早い終息を願いつつ、毎朝の散歩も続けています。

命を大切に

和泉市青葉台

竹中 静子(79歳)

コロナ禍で見えた医療の限界「同仁会報みみはら」7月号を読んで、高齢者の医療費2割負担の導入といい、医療費負担増が命を奪う。「命を大切に」する政府であってほしい」とつくづく思います。政権選択を問う衆議院選挙にかけたいですね。

長尾 加代



投稿で勇気が

投稿で勇気が

大阪市阿倍野区

永井 由美子(79歳)

朝日新聞の「声」欄に作家の赤川次郎さんの投稿、その横に医療費2割負担についての声が...田端先生の投稿で勇気が出ました。

とても美味しく

西区鳳南町

山下 美穂(47歳)

「私のおすすめ！簡単レシピ」で、「しらすとネギの簡単ピザ」を作りました。とても美味しく出来ました。

来年の夏は

北区東浅香山町

稲井 由香子(48歳)

マスク使用の2度目の夏を迎えました。少しでも涼しく感じたらと、マスクスプレーを作ったしのごうと...ワクチンをみんな済ませ、来年の夏は安心して過ごせたらと思います。

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上、〒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)に。しめきり/2021年10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。



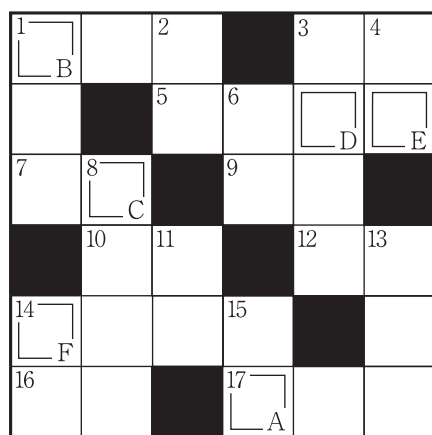
タテのキー

- ①蹴る。ゴール
②八百を並べる
③下枝や枯れ枝を切り木の手入れをする
④3割3分3
⑤を歌う
⑥地上8階—2階
⑦幼なじみ
⑧本物の値との差
⑨を1足新調する

ヨコのキー

- ①今日の前の日
②を直す
③身の上
④三年二—の担任
⑤雨が多い。高温
⑥前もって知る
⑦本に書き著す
⑧入試で—したとうれしい報告
⑨医者も—を投げた
⑩提案を却下され—を曲げる

カギを解き、二重ワクに入る文字をABC順に並べてできる言葉は何?



セイカヨカ
セイリヨウシ
ハシヨミウカイ
ツエウカイシ
キカソキカイシ
リクキタイシ
●7月号の答
「シカエイセイシ(歯科衛生士)」
●応募数/128通
●正解者数/124人

短歌

猛暑避け 早朝配る「とも8月号」
汗は出るけど 気分爽快
読みだせば いっしょかこっくり 午後われれ
心機一転 スニーカー履く
半襟は 袖に合わせて 辛子色
鏡のわれの 顔華やいで
小田 順平
上田 雅子
橋本 典子

俳句

酒の名を 染めし老舗の 夏暖簾
高野 純

川柳

病院食 日頃と違う 味と量
黒い雨 待ちに待ったよ この手帳
堀西 和子
古賀 光政

おおさかまるごと健康チャレンジ応援企画!!
大仙公園ウォーキング
開催日程: 10月30日(土) 雨天中止
集合: 午前9時20分
大仙公園いこいの広場
解散: お昼前(大仙公園周辺)
距離: 約5km
持ち物: 飲み物、帽子、タオル等
服装: 動きやすい服装、靴
参加費: 無料(交通費各自実費)
定員: 15名(先着順)
対象: 友の会会員で、普段からよく歩いている方
受付開始: 9月13日(月)開始(先着順)
※定員になり次第締め切らせていただきます
お申込み・お問い合わせ
健康友の会みみはら事務局(072-244-8061)

私の おすすめ! 簡単レシピ

にんじんサラダ(目安時間15分)

材料 2~3人前

- にんじん(中).....1本
ナッツ(くるみなど).....大さじ1(あれば)
レーズン.....大さじ1(あれば)
砂糖.....大さじ1
レモン汁または酢.....大さじ2
オリーブオイル.....大さじ1

作り方

- ①にんじんは千切り、ナッツは包丁で荒く刻む
②(A)をよく混ぜ合わせる
③にんじん、ナッツ、レーズンを②と和える



*おすすめポイント
レーズンのない時は、砂糖多めが美味しいです。作り置くと、より美味しい。
簡単に美味しいレシピを紹介ください。
材料と作り方(3行程程度)とお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

9月号は、「健康チャレンジ」
応援企画、「フレイル予防に筋活」で
2・3面をぶち抜いての保存版です。
役立ててもらえるかな? 休載した「戦
争体験」は次号より再開します。(明)