



すこしく心配

高石市千代田

大西 敦子 (47歳)

高校2年生の姪が、8月末にコロナ拡大の中、4カ月間のカナダ留学に、ワクチン接種をすませ、出発しました。すこしく心配です。

レシピ、教えて

堺区大仙西町

中川 真知子 (69歳)

骨粗鬆症予防のレシピなど、教えてほしい!

見習わないと

北区東浅香山町

葉山 ひとみ (51歳)

クロスワード好きの母が解いていたので、応募します。もう20年近く、クロスワードの本を買っては毎日解いて、懸賞に出すわけではなく、ただただ頭の体操をしているようです。「継続できることがあるのは、素晴らしい」と感心しきりです。見習わないと。

大変よかった

南区原山台

二瓶 卓 (93歳)

10月号の「健康友の会みみはら」の皆さまで「は大変よかったです。新型コロナ対策の心得が、よく分かりました。」

歩く前に

尼崎市

松本 嘉子 (67歳)

日中は、まだまだ暑いですが、朝・晩はかなり涼しくなり、ウォーキングにいい季節になりました。いつも、何の運動もしないまま、ウォーキングを始めていましたが、歩く前に、9月号の「フレイル予防に筋活体操」、やってみようと思います。

悪魔のささやきが

南区城山台

片山 直規 (66歳)

一日一万歩目標からスタートし、一年。一日8000歩に下げたにもかかわらず、達成できない日が続く。スマホの健康アドバイスの表示に「目標をさげてもいいか?」と悪魔のささやきが...

頼りになります

堺区石津町

福井 裕子 (67歳)

病院の情報がたくさん載っていて、頼りになります。

どうしてくれる!

西区鶴田町

西 陽子 (70歳)

10月になり、どうにか気温も落ち着いたと思いきや、いろいろな物が値上がり。どうしてくれるのや!



長尾 加代

いよいよ

宇治田原町

大平 芳子 (73歳)

いよいよ総選挙。今までの悔しさを政権交代の実現で、はらそう!

クイズ、頑張るぞ

北区百舌鳥綾南町

馬淵 尚子 (83歳)

緊急事態宣言も解除になり、友の家もオープン!! チギリ絵も習える楽しみ。背中の胸椎圧迫骨折の痛みも楽に。でも腰の痛みで、二ツ折れになって歩いています。図書券をいただいたので、四字熟語辞典を買いました。クイズ、頑張るぞ!! 「ボケ」にならぬように、クイズで頭の体操をしています。今後とも、どうぞよろしくお願致します。

がんばる

中区土師町

踞尾 ますみ (65歳)

65歳にして初めて、「健康チャレンジ」に参加します。がんばるつもりです。

意識を高く

堺区霞ヶ丘町

新谷 啓介 (78歳)

鳳クリニックさんのお陰で、息子もワクチン接種、無事終了。一家一安心ですが、外出を控えています。堺市民も、意識を高く持つてほしいと願います。

少し慣れました

南区美木多上

山戸 直子 (68歳)

68歳にて転職。クリニック勤務から健康サロンデイスーツに。2カ月半が過ぎ、少し慣れました。利用者の皆様と毎日、体操、レクレーションと励んでいます。皆様、お身体に気をつけてください。

楽しみ

西区浜寺船尾町西

八木 由里子 (70歳)

事務の制服が、機能性や多様性を配慮し、ジェンダー平等を意識して新しくなること。働いている方々のイキイキとした笑顔が想像され、楽しみです。

あと少し

堺区山本町

森 貴美子

コロナ禍の年、大変でした。あと少しがんばります。

お喋りしたい

南区庭代台

林 順子 (76歳)

コロナの感染者が急に減って、嬉しいですね。このまま落ち着いてくれれば、よいですね。早く友だちと思い切り、お喋りしたいです。

当時の様子が

堺区大仙中町

中川 真知子 (69歳)

「私の戦争体験」を興味深く読みました。当時の学校教育の様子が、目に浮かぶようでした。

この冬をなんとか

北区南花田町

船ヶ迫 節子 (76歳)

入院中にワクチン接種を終え、やれやれと思つたら、もう今度はインフルエンザ予防接種ですね。きちんとしてもらつて、この冬をなんとか乗り切りたいですね。

とても身近に

堺区大浜北町

新開 一代

母親やご近所さんが読んでるので、とても身近に感じる「会報」です。今回も、母親の写真がチラッと載っていました。

本人にとっても

高石市取石

沼間 綾子 (68歳)

コロナ禍で、「がんの終末期を在宅で」と選択される方が増えているとの事。私の義母も17年前にはありますが、在宅医療を受けながら、旅立ちました。がん闘病中最後の3年ほどは在宅でした。その間は家族の者も大変でしたが、孫とも関わり、旅行も連れていたり、本人にとっても心やわらぐ時間だったと思います。

辛いです

大阪市住吉区

岩見 智美 (56歳)

コロナ、異常気象... いろいろな影響で、ジワジワと物価上昇。給料は増えないのに、辛いです。

投票に多くの人が

和泉市青葉台

竹中 静子 (79歳)

岸田首相になって暫くたち、衆院選挙が迫りました。安倍、菅政治の転換になってほしいです。まず投票には多くの人が行かなければと思えます。そして今後も、インフルエンザ、コロナワクチン接種3回目と、高齢者にとっても、今後の健康維持に努めなければと思います。健康友の会の皆さんとともにがんばりたいです。

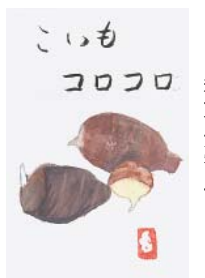
しばらくは...

岸和田市

松阪 詠美子 (32歳)

食欲の秋ですね。しばらくは、体重計には乗らないようにします。

森本美智子



楽しかった

和泉市いぶき野

福石 尚記 (32歳)

クロスワードに初挑戦しました。楽しかったです。また、「聴診器」のコーナーの記事を読んだ。考えさせられました。

辛いです

大阪市住吉区

岩見 智美 (56歳)

コロナ、異常気象... いろいろな影響で、ジワジワと物価上昇。給料は増えないのに、辛いです。

投票に多くの人が

和泉市青葉台

竹中 静子 (79歳)

岸田首相になって暫くたち、衆院選挙が迫りました。安倍、菅政治の転換になってほしいです。まず投票には多くの人が行かなければと思えます。そして今後も、インフルエンザ、コロナワクチン接種3回目と、高齢者にとっても、今後の健康維持に努めなければと思います。健康友の会の皆さんとともにがんばりたいです。

今年で卒業

堺区旭ヶ丘北町

板村 サキ子 (68歳)

耳原病院でお世話になり、10年 術後検診も今年で卒業。本当にお世話になりました。ありがとうございます。気持ち的にはまだまだ続けてほしいのですが... (笑)。年に1回の検診は続けようと思えます。

毎晩の運動を再開

西区下田町

石本 雅彦 (59歳)

コロナ禍でも、皆さんの前向きな活動を読ませていただき、私は気持ち切り替え、毎晩の運動を再開し、内臓脂肪を減らそうと思えます。

今でも母が

大阪市此花区

古川 ちあき (63歳)

母が亡くなり、帰省できたのは、注射を打っていた私だけ。家族は誰も会えず、今でも母がまだ生きていると感じています。本当にこの思い、誰にぶついたらいいの。

澤田 節子



小寺富美代



田中 満代

