健康友の会みみはら2022年2月会員数(世帯数)

会員数	40,321	(前月比) ＋	0
郵　送	9,094	(前月比) －	33
手配り	28,036	(前月比) －	55

協同基金到達額　2,581,706,000円(2/28現在)
[前月比 4,084,000減]
協同基金出資者数　21,278名(2/28現在)
いのちを守る助け合い募金額　6,855円(2/1～28)

ともfriend

2022 4 No.463

発行
健康友の会 みみはら
民医連
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

〈声 明〉

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻の即時中止を求めます

2022年2月26日
社会医療法人同仁会　理事長　田端　志郎

2月24日、ロシア軍はウクライナ全土への軍事攻撃を開始しました。明らかに国連憲章に違反する侵略行為であり、断じて許されません。

また、プーチン大統領が核兵器による威嚇を国際社会に対して行ったことは、言語道断です。

私たちは、命を守り、暮らしをささえる医療・介護従事者として、一切の戦争政策、戦争行為を許さない立場から、ロシア政府に対して軍事侵攻の即時中止、無条件でのロシア軍の撤退を求めます。また、日本政府に対しても、日本国憲法の精神に基づき、プーチン大統領へ軍事侵攻の即時中止を働きかけるよう求めるとともに、平和の国際秩序を守る立場での外交をすすめるよう求めます。

私たちは市民社会の一員として世界中の人々と連帯し、ロシアの軍事侵攻に反対します。

ウォーキング

歩いて歩いて65回！支部の楽しみに

道明寺天満宮にて記念撮影

2015年3月「鳳ともの家ちぐさ」開設後、ウォーキング班を立ち上げました。第1回目は2015年4月に、参加者7人で浜寺公園まで歩きました。そこから月1回、熱中症が心配な7・8月とバスツアーのある12月以外は欠かさず開催しています。初詣や花見など季節感も取り入れ、お出かけ応援バスや鉄道を利用して遠出することもあります。地下鉄のフリーパス利用のウォーキングやJR大回りの旅も取り組みました。無理なく歩ける距離（4㎞前後）を設定し、必ず下見に行くようにしています。

事前予約なしで、集合場所に直接来てもらったら参加OKなので、何人来るか毎回ドキドキ。コロナ自粛中も、ウォーキングだけは、休まず続けてきました。2月は、道明寺天満宮に梅見ウォーキング。3分咲きの梅を満喫（？）しました。

コロナ禍で家に閉じこもることが増えた今こそ、体を動かせて人と触れ合える楽しいウォーキングを、100回開催を目指して取り組んでいきます。

（鳳支部　石田　悦司）

健康体操教室

無理せず、続けることが大切

1月17日、感染対策に気を配りながら、高石中央公民館で「健康体操教室」を開催しました。

InBody(インボディ)という機械を使って、体重・体脂肪率・骨格筋量・内脂肪レベルの測定を行いました。体重計のような機械で、いろいろなことがわかるので、皆さん興味津々！マスク越しにおしゃべりの花が咲きます。始まるまでの時間に流していた「いつでも元気体操」にも、「前のとは違うんやね」「どんなんやったか、忘れたわ」と、スクリーンを見ながら一緒に体操してくださる方も。

座位での体操でフレイル予防

参加者の感想です。

〝最初に体のチェック、一瞬「嫌だな」と思った通り、悲惨な体脂肪量にがっくり〟〝なぜ、お腹ばかり膨らむんだろう〟〝右膝と左の腰が痛い〟

講師は、健康運動療法士の北出さん。ベテランらしく優しく、わかりやすい。立位での体操と座位での体操は、日常生活で使う筋力や柔軟性など、フレイル予防に役立ちそうです。足を開く体操と体幹を捻る体操は、なかなかリズミカルにできません。〝ガァーン。ちと、ショック〟

講師曰く、「これらの体操を無理せず、続けることが大切。3カ月後、会いましょう」と。〝意識的な努力なしでは老化の波には勝てぬわい〟と納得しました。

（高石北支部　山中　崇）

聴診器

守屋池は、上野芝中学校近くの住宅地にあり、私がそばに住んで34年になる。まだ常盤浜寺線は工事中で、夜空には星がいっぱいだった。最初の夏、ウシガエルの鳴き声に眠れなかったが、最近はウシガエルが少なくなり、夏、「ブオー」と鳴き声がしたら、「やれやれ良かった」と思う▼鳥の観察をするようになったのは、退職して暇になってからだ。嘴の赤い、黒い躰の水鳥を見かけ、散歩中の方に「バン」だと教えてもらった。秋になるとカモがやってくる。頭が緑色のマガモ。背の白っぽいカモはホシハジロ。小さめでお尻に黄色い羽根があるのはコガモ。最近見かけた嘴が幅広で頭が黒っぽい緑のカモはハシビロガモだ。小さくてすぐに潜水するカイツブリ、カワアイサ、アオサギ、コサギ、チュウサギ、ウ。そして、カワセミ。嘴が長くて、背が日光を反射して青緑色に輝くと、「あっ、カワセミ！」とわかる。カワセミに会うと、幸せな気分になる。周りの木にもいろいろな鳥が。スズメ、セキレイ、ムクドリ、シジュウカラ、メジロ、コゲラ、イソヒヨドリもいる▼守屋池は、保育園の散歩、近隣の方々のウォーキング、犬の散歩道。池の周りの落ち葉、池に飛んできたゴミの始末をしてくださっている近隣の皆さんに感謝している。自治会の皆さんと堺市に要望した道路の補修がすんで、今は背が低くて、池への転落が心配なガードレールの嵩上げを待っている。「とも」4月号が出るころには実現しているだろう。（山上佳代子）