

意思統一し、4つの課題、目標を達成

津久野支部

津久野支部の活動範囲は、津久野町、神野町、宮下町、下田町、鶴田町、家原寺町です。会員世帯数は約1000世帯。とも配達協力者は37人で、手配り率は95%です。昨年は、上野芝町を向ヶ丘支部へ編入し、活動範囲は狭くなりましたが、地域に足を踏み出すことができる支部編成に期待をもち、友の会活動を進めています。友の会活動では、コロナ禍の大変厳しい中でも、「できることはやってみよう」と、新しい取り組みを模索しながらの一年でした。

また、これまで支部に貢献されてきた世話人さんの転居や体調不良

などにより、世話人さんが減少しましたが、新たな支部長、会計の三役を決め、少ない人数ながら、配達協力者、協同基金の協力者も増やすことができました。コロナ禍で活動は制限されていましたが、毎月の世話人会議で意思統一し、2021年度は4つの課題、目標をすべて達成することができました。



ロシアによるウクライナ侵略に反対

支部紹介

中区には4つの支部がありま

す。2013年から活動をスタートした土師・東深井支部はその一つで、中区の北東に位置します。土師、東深井、新家、土塔、大野芝あたりまでカバーしています。友の家は土師町にあり、ニサンザイ古墳が近くにありま



小物づくり班

最近の新しい班活動として、色鉛筆画・パソコン教室があります。いずれも指導していただける、良き先生にめぐり会いました。楽しく有意義な活動になっていきます。その他の班活動も、

土師・東深井支部

良き指導者にめぐり会い、新しい活動も

今後の課題は、①世話人・協力員を増やして、負担を軽減して、余裕のある活動にしたい②若い会員・男性会員を増やしたい③友の家に来られない会員さんへの訪問をどうすればできるか④出前講座の積極的な利用をしたいです。

(支部長 横田 正)

健診の現場から

今回は、乳がんのお話です。

乳がんのセルフチェックの方法をご存じですか??自分で触って、しこりを探する方法です。

乳がんの発見方法としてマンモグラフィを用いた検診はもちろんです、自身でも気軽にできる方法があります。「自己触診

健診の現場から

法でしこりに気づいて、受診をしたら乳がんだった」というケースもあります。乳がんは、「女性の9人に1人の割合で罹患する」と言われています(3年前

乳がん—セルフチェック、検診で、早期発見を

までは12人に1人と言われていました。近年、増加傾向にあります。「30〜64歳の死亡原因の1位も乳がん」と言われていますが、乳が

2回のピークがあるので、友だち同士・親子で検診に行くのもよしです。ご予約お待ちしております。

男性のみなさん!!

男性も、乳がんに罹患することがあります。また、男性がパートナーの異常に気づくケースもあります。大切なパートナーのために、乳がんのことを少しでも知っていただけたらと思います。

乳がんのセルフチェック

- 月経終了後の4〜5日目くらい(閉経後は、日にちを決めて)。
- お風呂や洗面所の鏡を見ながら行います。
- ①左右の乳房や乳首の形を覚えます。
- ②両手をあげ、正面・側面・斜めに鏡に映し、異常がないか

- 見ます(乳房のくぼみ、ひきつれ、えくぼ、湿疹、乳首の陥没など)。
- ③4本の指の腹を使って、乳房に小さな「の」の字を書くように、しこり(BB弾のような硬さ)がないか探します。
- ④乳首をつまんで、血液など、異常な分泌液が出ないか見ます。

新金岡支部・南花田支部合同プロジェクト メリアキッズクラブ 子ども食堂 START

2018年、南花田支部での夏休み子ども企画がスタートしましたが、3回目の計画は、新型コロナウイルス感染症の拡大で中止に。自粛生活が続く中で、「コロナ禍が明けたら、子どもの居場所づくりを進めよう」との思いで、新金岡支部と南花田支部の合同プロジェクト(メリアキッズクラブ)を立ち上げ、子ども企画が動き始めました。



プレオープン企画

2022年2月、子ども食堂に向けて社会福祉協議会に相談、子ども食堂見学、フードバンクO SAKA訪問、地域からボランティアを募集しました。

(南花田支部 世話人 堀江 陽子)

持続させる目的から、南花田支部の友ルームで食事(弁当)づくり、活動は五箇荘校区地域会館に決定。この間、様々な方にお世話になりました。

4月の春休み企画は、大泉緑地で「植物ときのこ探検」を行いました。5月23日にプレオープンを迎え、子ども7人、

話人とボランティアとその他、総勢33人が参加しました。これらの企画から、参加くださる方々にもつながりができ、「若い人たちにも健康友の会みはらの活動が理解されると良いな」と思います。ポストコロナ時代の幕開けの年は、メリアキッズクラブの活動が大きな輪になって拡がり、様々な人々とつながり、地域に根付いていくことを楽しもうと思っています。