



ビールを減らす

西区平岡町

川上 美恵子 (66歳)

今、健康、気になって
います。まず、体重を減
らすこと。歩いて、週2
回、ビールを減らす。

時間をかけて

中区深井北町

有村 利明 (82歳)

いつもむずかしい問題
ですが、時間をかけて解
くのも楽しみです。

安い材料で

お弁当レシピを

北区新堀町

村上 範子 (43歳)

毎月、ためになる情
報、ありがとうございます
です。毎日、学生の娘と目
那さんにお弁当を作っ
ています。食料品など、物
価が上がりに、「節約を」
と努力していますが、お
手軽で、コストも安い材
料でのお弁当のレシピな
ど、紹介してください。



田村 昭

受け入れていない

ペンネーム がんちゃん

「家計が値上げを受け
入れている」んですつ
て！受け入れたつもりな
いんですけど…食卓に並
ぶモヤシの頻度がアツプ
しています。



山下みつこ

表彰、おめでとう

西区浜寺船尾町西

北出 明美 (68歳)

耳原訪問看護ST様、
大阪府看護事業功労者の
表彰、おめでとうござい
ます。高齢者が安心し
て、在宅でいつまでも生
活できるよう、これから
もよろしく願いま
す。

「とも」はSNS

西区浜寺船尾町西

高瀬 衣利子 (63歳)

5月号の「とも」の
「お便り」欄の私の名前
を見て、先日、懐かしい
方から連絡が。6月号に
は、大先輩の土佐先生の
お名前を見て、これま
た、懐かしくて、うれし
くて。「とも」は、私た
ちの世代のSNSです。

地球の異変は…

北区南花田町

船ヶ迫 節子 (77歳)

「梅雨入り」と聞い
て、2週間でも梅雨明
け。地球の異変は大変こ
わいですね。来年は一体
どうなるのでしょうか。

心地よい

中区福田

河野 直明 (71歳)

出歩くことが少なく
なった昨今、「少しでも運
動を」と思い、買い物に出
かけた時は、駐車場の端
に停めて歩いていま
す！

少しでも運動を

西区浜寺石津町東

ペンネーム くみぼう

「どう生きるか、尊厳
を守るには」を読み、ま
さに今、義母が点滴で生
きています。「回復の見
込みがある」と思い、決
断しましたが…。AC
P、本当に大事ですね。



大村 貞子

扇風機だけでは…

西区津久野町

中野 聖月 (28歳)

恐らくこの夏は、扇風
機だけでは死にます。
(笑)

暑さに負けないよう

北区南花田町

梅雨が明ければかりな
のに、この暑さ！暑さに
負けないように、ドクダ
ミを入れたウーロン茶を
飲んでいきます。



鈴木恵美子

決断しましたが…

西区浜寺石津町東

山根 豊 (76歳)

「私の戦争体験」一
完了。お疲れさまでし
た。辛い歴史だと思いま
す。かけがえのない、素
晴らしい資料になると思
います。

「戦争はダメ！」

北区中百舌鳥町

藤岡 泰道 (46歳)

いつも楽しみにしてお
ります。「私の戦争体
験」を読ませていただい
て、戦争を知らない私で
すが、改めて「戦争はダ
メだ」「戦争はNO！
だ」と背筋を伸ばされた
思いです。これからも心
の底から、「戦争はダ
メ！戦争はNO！」と言
い続けます。

体調に気を付けて

西区草部

倉崎 和美 (75歳)

本格的な夏を迎え、体
調に気を付けて乗り切ろ
うと思っっています！4回
目のワクチンの受診券を
いただきました。また、
お願い致します。

検診に

堺区石津町

吉川 理央 (35歳)

乳がんが増加している
こと、30代後半からと60
歳代のピークがあること
を知り、検診に行つてみ
ようと思いました。

辛い歴史

堺区旭ヶ丘北町

山根 豊 (76歳)

「私の戦争体験」一
完了。お疲れさまでし
た。辛い歴史だと思いま
す。かけがえのない、素
晴らしい資料になると思
います。

いっそう大切に

西区鳳中町

小栗 文彦 (80歳)

コロナの次は、猛暑。
体をいっそう大切にしな
くては…。



日高 和代

気持ちがよい

南区庭代台

林 順子 (77歳)

毎日暑くて、クーラー
をかけても、夜中何度か
目を覚ましてしまいま
す。でも朝の5時ごろの
散歩は涼しくて、ウグイ
スの鳴き声も聞こえ、気
持ちがよいですよ。



長尾 加代

不安です

堺区向陵中町

吉田 律子 (64歳)

ありとあらゆる物の値
段が上がって…。不安で
す。そんな中、年金金額
が下がった通知が届きま
した。参議院選挙には、
行きます！

昔のことを懐かしく

中区深阪

新谷 操 (73歳)

「お便り」のページを
楽しみに読ませていただ
いてます。特に知ってい
る人の名前を見ると、昔
のことを懐かしく思い出
します。

夏休み特別企画

in 大泉緑地

身近な公園で自然観察をしませんか!!

公園内に生息する「きのこ」や「草花」について教えていただきます。夏休みの自由研究の題材にいかがでしょうか？

日時：8月20日(土) 9:00~11:00(小雨決行)

集合場所：大泉緑地噴水前(管理事務所近く)

現地集合・現地解散

講師：太田知恵子さん(もず支部)

対象：小学生とその家族(先着10組)

※高学年は子どものみの参加もOK

参加費：無料(往復の交通費は自己負担)

持ち物：ノート、筆記用具、タオル、水筒、(動きやすい服装、帽子)

申込み：健康友の会みみはら組織部 (TEL: 072-244-8061)

主催：同仁会 健康づくり会議



おおさかまるごと 健康チャレンジ 2022 参加費 無料 とりくみ期間 10月~11月 申し込み締切 9月20日(火) 報告書締切 12月20日(火) ネットからのお申し込みはこちらから 主催 大阪府生活協同組合連合会

パンフレットの必要な方は、健康友の会みみはら事務局(072-244-8061)までお電話ください