



受けないと

堺区香ヶ丘町

平尾 志穂 (34歳)

いつも楽しみにしています。今年は、健康診断をまだ受けられていないので、紙面を見て、「受けないと」と思いました。ありがとうございます。

聞きたかった

泉大津市

大岡 寛 (75歳)

西谷文和さんの「路上のラジオ」をよく聞いています。西谷さんのお話を聞きたかったです。

健康でありたい

ペンネーム がんちゃん

テレビで見る観光地の雪景色もステキですが、先日、金剛山に登ってきました。大阪で雪景色を楽しめるステキな山です。いつまでも登れるように、健康でありたいです。

窪田美代子



気になりますね

堺区石津町

森 由美子 (75歳)

大腸がんの検診、私も2月にしていただきました。結果はまだですが、やはり気になりますね。陰性を願うばかりです。何事も早期発見第一です。



長尾 加代

これからも

西区山田

原川 里美 (71歳)

毎回、「お料理の簡単レシピ」を見るのが楽しくて、一品作りしています。これからもいろんなレシピを載せてくださいね。

そうだ、そうだ

西区鳳南町

海老 和子 (69歳)

久しぶりの応募です。当選したら、どの本を…なんて楽しみにしています。「武器にお金を使う政府に疑問」—ホント、「そつだ、そつだ」と言いたいですね。国民が幸せになるように使ってください。

癒されます

堺区霞ヶ丘町

新谷 啓介 (79歳)

自宅の庭に小鳥が数種、毎日食事に来ます。かわいいです。蟬、寒椿、金柑の実。その部分のみ、薬剤散布はしていません。安全な庭と思ってくれているのかな！毎日楽しく、観察しています。癒やされます。

寒い節電

堺区旭ヶ丘北町

山根 豊 (77歳)

この冬は、空調設定を2度ほど下げて、その分、服を2枚増で越冬？寒い節電でした。

ネットでも予約が

堺区中三国ヶ丘町

服部 恵美子 (52歳)

「とも」のがん検診、熟読しました。健診料のインスタもチェックしました。自己負担が無料の間に、検診に行きます。よろしくお願いします。「詳しくは電話かFAX、予約は電話」とありましたが、ネットでも予約できると、予約のハードルが下がります。

習ったかいが

西区鳳西町

川口 葉

スマホ教室で習ったかいがあり、メールで投稿しました。

古家 利子



マイナンバーカードでトラブル続出

尼崎市東園田町

松本 嘉子 (69歳)

先日、勤務先のサ高住に入居されてきた方が、銀行で家賃の引き落としを手続きに行った際「マイナンバーカードで住所変更の手続きができないので、引き落としができない」と言われたとのこと。「マイナンバーカードを作らなかつた方が良かった」と。新聞、ニュースでも「マイナ保険証を資格確認システムでトラブル続出、現場困惑」と報道されました。こんな状態で医療現場にも、患者にも困惑を与える、マイナ保険証を4月から義務づけるのでしょうか。アナログも残すべきです。

とてもかわいい

中区東山

森本 美智子 (78歳)

友の家で教えてもらい、お雛さまを作りました。少しのハギレで、とてもかわいいのが出来ました。みんな、「ああだ、こつだ」と言いながら、楽しかったです。

「とも」はお守り

西区浜寺船尾町西

児玉 安弘 (82歳)

30数年、「とも」を拝読させていただいてるうちに、「健康維持」「認知症予防」の意識が向上。毎年、人間ドックを受診(昨年12月受診するも、異常なし)したり、フロアワードパズル、「私の競争体験」、「おすすり！簡単レシピ」、お便り…を楽しみながら、時には「とも」をお守り」と、とらえたりしています。



花田 悦子

残していきたい

香川県小豆郡小豆島町

森下 加代子 (81歳)

「私の競争体験」が、ずっと続けて載っていただけることに敬意を払って、毎回読ませてもらっています。敗戦が4歳だった私の人生も、そう長くはないのだから、一人でも多くの方々に競争体験を語ってもらい、残していきたいものだと思ってます。この取り組みは貴重なこと。大切に守りたいですね。

笹部 恵子



気分イライラ

西区浜寺石津町東

上田 邦夫 (82歳)

今年も確定申告の計算したら、年金は下がっている、課税対象額が上がっている！「弱者痛めさせている実感！」に気分イライラです。

スムーズに

堺区柏木町

平川 元正 (74歳)

「ボケ防止」のため、毎朝、食事後に「アヤ取り」をしています。六段梯子は勿論のこと、ダイヤから滑り台、飛行機、ゴムと、スムーズにできるようにになりました。

そりゃそうだ

西区鳳東町

墨 光子 (63歳)

「マスクをはずすか、はずさないか」の世論調査では、まだまだ「はずせない」という不安の声が多い。そりゃそうだよ、何の科学的安全根拠もなし、特効薬もないのだから。国民のいのちを守るのが、国の役割だろう!!9条守ってこそ、健康、いのちが守られる!!

心が痛みます

岸和田市戎町

室井 宏文 (59歳)

トルコ・シリアで起きた大地震。「亡くなられた方は1・1万人を超え、負傷者も4万人を超えている(投稿時)」と報道されています。一瞬にして日常の生活が一変するこうした災害を見て、本当に心が痛みます。自分ができること、しっかりと考えたいです。

少し抵抗が…

ペンネーム S・H

マスクの着用が、義務から個人の判断に変わりますが、私は高校入学時より、マスク生活のため、マスクをはずすことには少し抵抗があります。来年、大学受験を控えているので、あと一年は着用を続けようと思います。効果がありません。

いろいろな効果が

堺区南三国ヶ丘町

田那 冴子 (70歳)

クロスワードパズルの解答がわかると、達成感が満タンです。「認知症予防に」と、いろいろな効果があります。

会員のみなさまへお願い

転居、死亡、退会の場合は事務局までご連絡ください。連絡先 健康友の会みみはら事務局 電話:072-244-8061 FAX:072-244-7860 メール:tomo-kenkou@mimihara.or.jp

第36回総代会のご案内

2023年度の健康友の会みみはら総代会を以下の日程にておこないます。

日程: 5月27日(土) 13時30分~16時

場所: みみはらホール

参加対象: 各支部からの代議員 (26支部)

内容: 2022年度到達の確認 2022年度方針の確認 役員選出

※支部では、総代会までに支部総会及び議案書確認をおこなってください。