お便り

Letter

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

友の会の特典

堺区五条通　森川　由佳（29歳）

友の会の会員になり、インフルエンザの予防接種を会員価格で出来てよかったです。ありがとうございます。

家族に好評

岸和田市　宮本　真砂（82歳）

毎年のおせち（購入と手作り）に、掲載の「松風焼き」をレシピ通り作って加えました。家族にとても好評で、毎年作ることに…。益々充実した内容を楽しみにして居ります。　かしこ

友の会の発展を祈願

西区上野芝町　藤倉　淑子（62歳）

夫を耳原ホスピスで看取り早や8年、病棟では職員の皆さんに親切にして頂き心強かったことを覚えています。仕事がありなかなか友の会行事にも参加できませんが、ともを楽しみに読ませてもらっています。友の会がますます発展することを望んでおります。

イベント参加したい！

堺区向陵中町　東條　希美（34歳）

子ども無料塾×ホスピタルアートなど楽しそうだった。実施前のイベント企画など載せて頂けたら色々参加したいと思いました。

沢山の方と触れ合い

西区浜寺諏訪森町東　桒山　八重子（72歳）

体調が良くなり健康が1番と改めて思いました。友の会に入会して初めて配布していただいた「とも」を読んで沢山の方と触れ合えて、元気で色々参加してみたいです。

日頃の訓練の賜物

西区鶴田町　西　陽子（72歳）

新年開けてすぐの地震、飛行機事故、よくないことだらけ。せめてもの救いは、飛行機に乗っている人々皆脱出できて良かった。やはり日頃の訓練の賜物か。

長尾　加代

楠本　かつえ

楽しみな知人の登場

吹田市　小西　和（75歳）

「とも」の短歌や俳句欄に毎回知人が登場します。載っていないときには、どうしたのかと心配になってしまいます。それほど常連です。楽しみにしています。

油断しない

北区東上野芝町　ペンネーム　S・H（18歳）

昨年はコロナに感染し、高砂クリニックにお世話になりました。医療従事者の方にいつも感謝しています。ありがとうございます。２０２４年は感染症等にかかることなく、健康で過ごしたいです。油断せず感染予防に努めます！

みなさんにほっこり

西区鳳中町　平田　乃愛（24歳）

何をしているのかあまり知りませんが、みなさん楽しそうでほっこりします。

人材不足は深刻

富田林市　馬場　義伸（71歳）

「みみはら２０３０年の樹」の一番目の目標が、人材の確保と養成とのこと。お医者さんや看護師さん不足は深刻です。軍事費や大企業への補助金を削減せよの声を、もっと大きくしたいものです。

吉田　朋子

38年振り阪神優勝に

大阪市阿倍野区　永井　由美子（82歳）

次から次へと出る政治とカネの疑惑の底見えない年末ですが、阪神優勝は38年振りとか、その頃は消費税はなかったです。

2割に引き上げ困る

北区新金岡町　小西　恵美子（71歳）

夫が75歳になり医療費が1割負担になりました。今までの半額で助かっています、これを又2割に引き上げようと考えられるようで…何とか今のままを続けたいです。

集団疎開思い出す

堺区北半町　阪井　令子（86歳）

私の戦争体験を読むのが好きです、今は語る方も少なくなりました。私も集団疎開に行き、いろいろ嫌な思い悲しい事が思い出されます。

建て替え楽しみ

西区鳳東町　墨　光子（64歳）

友の会のみなさん、今年もお疲れ様でした。鳳クリニックの建て替え工事が始まり、どんなクリニックになるのか楽しみです。地域医療の充実をお願いします。

毎日歩きます

和泉市伏屋町　今宮　弘子（78歳）

ウォーキングにチャレンジします。病気になって足が弱くなるので、毎日歩きます。無理なく転ばぬように気をつけています。よろしくお願いします。

教育委員にびっくり

和泉市平井町　井谷　武志（64歳）

教育委員定例会を傍聴していますが、先生に残業代が支給されないことを知らない教育委員がいて、びっくりしました。

実家で久しぶりに

東区北野田　足立　賢伸（24歳）

実家に帰省して久しぶりのクロスワードパズル、楽しめました。

フレイル予防頑張る

ペンネーム　コママ（74歳）

秋からフレイル予防に、支部に行き、理学療法士さんに指導を受け続けています。健康チェックをして、頑張ろうとおもいます。

元気に育って

中区東山　森本　美智子（79歳）

ボウボウだった畑の草を抜き、やっとエンドウ・ブロッコリー・タマネギを植えました。毎日みんな元気に育ってね、と見守っています。

私のおすすめ！〝簡単レシピ〟

大根葉とおじゃこの簡単胡麻炒め

〈材料〉

大根葉…　大根1本分の葉
じゃこ……10g
胡麻油……大さじ1
しめじ
おかか
塩こぶ
昆布茶
白ゴマ
……適量

〈作り方〉

①大根葉、しめじは、1㎝位に切る。
②フライパンに胡麻油を入れ、①を強火で炒める。
③しんなりしたら、じゃこ、白ゴマ、昆布茶を加えてさらに炒める。材料が馴染んだら仕上がり。
※大根を買ったとき付いてくる葉を捨てるには勿体ないですよネ！
※栄養豊富でチャチャッと簡単レシピ！

〈窪田美代子さん（西区）のレシピ〉

簡単で美味しいレシピをご紹介ください。
材料と作り方（3行程度）、写真（あれば）とおすすめポイントを書いて送ってください。
採用者には、図書カード（５００円）をお贈りします。

いのちと平和のつどい

～映画上映会と西谷文和さんの講演～

ジャーナリスト 西谷文和さん

アフガニスタンとパキスタンで干ばつに苦しむ人々のため、35 年にわたり医療支援と用水路の建設を行ってきた中村哲医師。手がけた用水路群の水により 65 万人もの命が支えられています。中村哲さんがその生涯をかけて語った“人と人とが支えあう心”そして“平和”への願いが込められた映画です。

映画の後は、イラク・シリアなど中東を中心に取材しながら、戦争のリアルを世界に発信し続けているジャーナリストの西谷文和さんから、パレスチナなどの現地の情勢をお話しいただき、平和について一緒に考えます。

入場は無料です。どなたでも参加いただけます。
ぜひ多くの皆さんのご参加をお願いします。

日時　2月15日(木)17:00～20:00
17:00～18:30　映画上映会「荒野に希望の灯をともす」
18:40～20:00　講演　西谷文和さん(ジャーナリスト・イラクの子どもを救う会代表)

会場　みみはらホール　　入場無料
社会医療法人同仁会・健康友の会みみはら・耳原病院労働組合
（問合先　健康友の会みみはら　072-244-7860）