



至急、対策して

堺市北区東浅香山町

池田 紀子 (58歳)

石川県に2度目の地震発生で、1度目の時の倒壊した家屋が、まだそのまま残っていて、早急に生活が戻るように国をあげて、対策してほしいと、願うばかりです。

いろいろ食べたい

阿倍野区文の里

永井 由美子 (82歳)

虫歯予防デーの治療に行きます。先日行っただけなのに、硬いものや他も食べたい…。

簡単じゃないけど

福井県坂井市春江町

端 明篤 (70歳)

聴診器いつも楽しく読ませていただいています。私のおすすめ簡単レシピも時々参考にしています。「簡単じゃないし」とぼやきながら料理することもあります。

芳田美佐子



家族の声にやっただ!

西区上野芝町

森田 満寿美 (76歳)

おすすめ簡単レシピは料理下手な私にいつも力をくれます。材料数も多くな、分かりやすい手順で「私にもできそう」と思い作っています。「おいしい!」の家族の声に「やった!簡単レシピさん、ありがとう」と思っています。



赤坂加容子

戦争体験させたくない

堺区南旅籠町東

河井 啓 (65歳)

戦争体験の文章を欠かさず読んでいます。私は戦後生まれですが、親や祖父母から空襲の事をよく聞かされました。また銭湯で体に大きな傷があるおじさんが従軍の体験を話しているのを見たり、四天王寺西門前には白い服を着た傷痍軍人さんがアコーディオンを弾いていたりしたことを覚えています。こんな経験を再びしてはいけないと思っています。

訪問介護報酬上げて

堺市南区茶山台

久松 正昭 (75歳)

「同仁会報みみはら」に医療・介護の改定の記事が載っており、そこには訪問介護の報酬引き下げで事業の継続が難しくなること。これから私たちがお世話になるのに軍費増やよりそんなことこそ増やしてほしい。障がいのある人たちのために



浅井富美子

野菜達に幸せもらって

中区東山

森本 美智子 (80歳)

毎日楽しく家庭菜園で遊ばせてもらって幸せです。自分が育てたきゅうり・なすびだからでしょうか?みんなおいしいです。こうして元気で過ごせるのは野菜達が私に活きる喜びを与えてくれるからです。

飽きないもの

南区美木多上

山戸 直子 (70歳)

暑くなってきましたね。我が家はメダカの赤ちゃんがたくさん生まれています。見ていて飽きないし、かわいいです。

長尾 加代



気軽に寄れる場所を

尼崎市東園田町

松本 嘉子 (70歳)

6月号の地域コミュニティ棟建設開始の記事読みました。他でも友の会会館や生協会館という各々の共同組織の会館はありますが、地域コミュニティ棟というのは新しい試みだと思えます。医療介護の事務所や友の会等と地域住民と繋がる新たな場所、そんな気軽に寄れる・使える場所があったらいいと思います。

工事の方にエール

西区鳳東町

墨 光子 (65歳)

鳳クリニックの工事が進む様子を期待をもって見えています。どうか事故なく竣工できますように暑い中、工事関係者の方に心の中でエールを送っています。

命をもっと大切に

西区上野芝向ヶ丘

中井 都子 (79歳)

80歳に近づくに感じることは命をもっと大切にということですね!孫たちの健康と命守っていきたい毎日です。

健康友の会みみはら中区・新金岡支部合同企画

写真サークル写真展

この度、2024年7月『堺勤労者美術展示会』において、多くの方の作品が選ばれました。

友の会の方や地域の方たちに鑑賞の機会、友の会の活動を知っていただくことにつながればと思い企画しました。

日時●8月28日(水) 午後1時30分~3時30分

場所●新金岡市民センター

内容●作品展示

「藤村先生の写真にかける思い」のお話

堺写真友の会受賞一覧

Table with 2 columns: Award Name and Recipient Name. Includes Osaka Prefecture, Sakai Education Commission, Sakai Art Association, and Sakai Photo Association awards.

- 飲み物等をご用意しています
サークルの方たちとの交流の場にお気軽にお立ち寄りください

良質な睡眠を確保するためのポイントや生活習慣について学びませんか!

第15期

保健学校のご案内

諸外国と比べて日本人の睡眠時間は短く、睡眠による休養が十分とれていません。男性の37.5%、女性の40.6%が1日の平均睡眠時間が6時間未満であり、特に50歳代が悪化の傾向にあります。7時間以上8時間未満の人と比べ心血管疾患の発症リスクが4.95倍。逆に高齢者では、長時間睡眠による死亡リスクが高く、アルツハイマー病の発症リスクを増加させる。65歳以下の方は、睡眠時間が6時間以下の人ほど死亡リスクが上がり、65歳以上の方は睡眠時間と死亡リスクの関係ははっきりしないが、寝床にいる時間が8時間以上になると死亡リスクが高くなるという報告がありました。

今回は量・質ともに十分な睡眠を確保するためのポイントや望ましい生活習慣について学びます。

- 1. 開催日と講師及び講習内容 (予定)
9月~10月 毎月第1・第3金曜日 14時~15時30分

Table with 3 columns: Date, Content (scheduled), and Instructor. Lists dates from 9/6 to 10/18 and topics like 'Quality of Sleep' and 'Sleep and Nutrition'.

\*講師の都合で日程、内容が変わることもありますのであらかじめご了承をお願いします。

- 2. 会場
社会医療法人同仁会本部3階 (耳原歯科診療所横)
堺市堺区大仙西町6-184-2
南海バス 大仙中町バス停下車 御陵通南交差点すぐ

- 3. 受講資格 友の会会員
※全講座受講者には、修了証を授与します。

- 4. 受講料 無料
5. 定員 30名 (先着順とさせていただきます)
6. 申し込み(お問い合わせ)
健康友の会みみはら事務局 TEL:072-244-8061まで

主催 健康づくり会議