



イメージトレーニング

ペンネーム いちご大福 (40代)

防災訓練は大事。イメージトレーニングだけで... 阪神・淡路大震災からもうすぐ30年。本当に南海トラフが来てもおかしくないかもしれないです。

期待した花は

中区深坂

長畑 嘉和 (82歳)

久しぶりに「秋海棠」の花を見に岩湧寺に行きました。期待した花は何故か皆小さかった。立派なカメラを手にした青年は「ちよっと早かったようです」と解説してくれました。これまで何気なく見ていたこの花、この先何度見られることか等と思いつつ寺を後にしました。



三枝 純子 (土師支部 色えんびつ画サークル)

良いことは...

京都市右京区鳴滝泉殿町

丹所 紀代子

字を忘れないために、毎日一行日記をつけています。良いことがあった日(例: ゴーヤが採れた、Aさんが署名してくれた等)に〇を付けて一か月まとめてみると、良いことのあった日が圧倒的に多いのです! これには私もびっくり。この頃は、戦争は続き、食糧は高く、温暖化は心配、政治はでたらめだしと鬱になりそうなことだらけですが、良い日多し・字の忘れは少なし、でワクワク・小さな幸せを感じています。

戦争の話をもっと

南区赤坂台

進士 富美 (72歳)

いつも参考になる文書で面白く読めます。戦争の話をもっと読みたい。記憶がある人が少なくなってきたから。

冬野菜に期待

中区東山

森本 美智子 (80歳)

冬野菜を植えるのを楽しみに、草抜きを頑張っています。夏が暑すぎたせいで夏野菜の出来は散々でした。冬野菜に期待しています。早く大根の種を蒔きたいです。



寺坂 加容子

高校時代へ

松原市高見の里

ペンネーム アーリー

(68歳)

久しぶりに友人に会いました。ずいぶん会っていないのに、あつという間に時空を超えて、高校時代へ。ほんと、同期はいいなあ。

日本の舵取りを

堺区霞ヶ丘

新谷 啓介 (81歳)

戦争って本当に嫌ですね。日本の周りは戦争好きな国が取り囲んでます。自国ファーストの国々。内政の矛盾を外交に向けています。巻き込まれないよう、政治家にはしっかり日本の舵取りをしてもらいたいです。

窪田 美代子 (鳳支部俳画絵手紙教室)



介護料は取るのに

香川県小豆郡小豆島

森下 加代子 (83歳)

83歳になり階段が交互の足を使って降りれなくなりました。歩行が不自由になると行動範囲が狭くなり急に年より小さくになりました。足と頭が健康なら人間らしく生きられるのと思います。どちらもあやしくなってきました。今年から敬老会を一同に集めてするようになりわが町では80歳以上を招待してくれます。楽しみにして参加します。施設に入らずわが家で死を迎えたいと思つていますが、介護料は取られても、訪問介護が手薄になれば介護料だけは取られるのに、私の願いは全うできるのか? これは国民に対して詐欺にならないのか?

憩いの場

大阪狭山市池之原

山野 凜司 (22歳)

友の会、地域の方の憩いの場です。

丸山 則子 (西陶器支部 絵手紙サークル)



生きる糧

西区上野芝向ヶ丘町

中井 洋一 (80歳)

戦争・物価高・猛暑大変ですが現実です。ボランティア仲間たちの付き合いが生きる糧です!

始めて応募

高石市高師浜

内山 敬子 (52歳)

友の会に携わって下さっている方々にお礼申し上げます。厳しい猛暑の中、毎月ポストへ入れて下さりありがとうございます。毎回楽しんでいますが、今回始めて応募させて頂きます。82歳のお友達と考えました。おかげで楽しい時間を過ごす事ができました。クロスワードは年齢関係なく楽しめますね。

防災対策に

大阪狭山市金剛

平田 悟 (84歳)

防災訓練も大事ですが、災害列島なので、何より防災対策が一番です。税金の使い方、戦車の準備でなく、命暮らしを守ってほしいです。

野党しっかりして

北区東浅香山町

池田 紀子 (59歳)

自民党の総裁選、誰がなっても変わらないと思いますが、野党もしっかりしてほしいです。衆議院や参議院の人数を減らして、国民に還元してほしいです。

11月9日40周年記念のつどいシャトルバス時刻表

Table with 2 columns: 往路 (Route) and 復路 (Return Route). Rows show times for routes between 堺東 and フェニーチェ堺 (1.1km).

Table with 2 columns: 往路 (Route) and 復路 (Return Route). Rows show times for routes between 耳原総合病院 and フェニーチェ堺 (2.5km).

特定健診 予約はお済みですか?

日曜健診受付中!! 12月15日(日) 9時~12時
平日 (毎週水・木) も実施しています
特定健診と同日にがん検診も受診できます

特定健診

対象: 40歳以上
※社会保険本人は対象外です
費用: 無料または一部負担金
※受診券が必要です
内容: 身体測定、血液検査、尿検査、医師診察

がん検診

対象: 40歳以上
費用: 無料 (堺市在住)
※令和7年3月末まで
内容: 大腸がん検診 肺がん検診
※がん検診のみのお申込みも可能です

お申込みはこちら

みみはら高砂クリニック
072-241-4990 (代表)
受付時間: 平日14時~17時 (木曜除く)



あなたの写真で「とも」2025年新年号を飾ろう!

「とも」新年号に掲載する絵手紙・写真・賀状を募集します。掲載の方には、QUOカード(500円)をお送りします。皆さまの素敵な写真・作品をお待ちしております。応募方法: メール・ハガキでクイズの宛先まで送ってください。締切: 2024年11月30日(土)