



孤立のない社会を

尼崎市東園田町

松本嘉子（71歳）

「健康づくり」は「人づくり」の合言葉ステキですね。一人で運動するより、何人かで一緒に運動する方がいいと思います。ワイワイガヤガヤおしゃべりしながらすることが社会的孤立を生まず元気でいきっていくのかもしれない。友の会の取り組みとともに「孤立」をなくす社会の在り方は政治の責任です。

抹茶ケーキ作った

大阪府泉南郡熊取町

坂上千尋（65歳）

毎号「クロスワードパズル」を楽しみに頭をひねっている時、ふと下の「おすすめ簡単レシピ」が目に入り、炊飯器で作る抹茶ケーキを作ってみました。本当に簡単に美味しかったです。

窪田 美代子

（鳳支部 俳画絵手紙サークル）



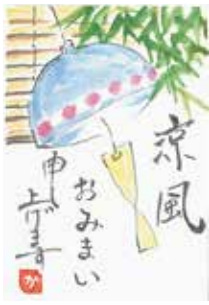
息子の成長

堺区旭ヶ丘中町

小原尚子（46歳）

いつも「とも」を楽しく読ませて頂いています。建て替え前の産婦人科にて息子を出産し、耳原友の会の会員となつて早や13年もの年月が経ちました。あの時は不安でいっぱいの中、育児に奮闘していました。先生や看護師さんのお陰で今では友達の中では頭一つ抜き出る程大きく成長しました。反抗期の親子喧嘩が絶えませんが、これも成長の証ですね。

寺坂 加容子



9条の碑を

南区原山台

妻沼和彦（78歳）

今年は被爆80周年。今、世界はロシアのウクライナ侵略、イスラエルのガザ地区への侵攻等で核兵器保有国が「核兵器使用」を示唆し核戦争が起こりかねない情勢です。平和憲法として守ってきた日本国憲法の9条をこれからも生かし守るために「9条の碑」を耳原の院所に建立して欲しいと期待しています。

小阪 千津子

（鳳支部 俳画絵手紙サークル）



電気代が怖いけど

大阪市住吉区遠里小野

ペンネーム がんちゃん（59歳）

もう暑くなってきましたね。熱中症にならないように気をつけます。でも電気代が恐ろしいです。子どもとパンケーキ

西区浜寺昭和町

友松沙也花（32歳）

簡単レシピ・おつまみを毎回楽しみにしています。バナナの蒸しパンケーキを子どもと作り、美味しくできました！

書籍化たのしみ

西区鳳東町

小岩順子（72歳）

簡単レシピおつまみの「もずくの酢の物」お酢の物大好きです。簡単レシピが書籍化されたら手にとってみます。

青紫だけでなく

北区野遠町

古場俊（49歳）

先日、近くの大泉緑地の花菖蒲園に飼いだ散歩に行ってきました。青紫だけでなく白色があること初めて知りました。



健康の現場から

みなさん！「モルック」ってフィンランド生まれのスポーツをご存知ですか？

モルックはフィンランド生まれで、3〜4m離れたところから、モルック棒を投げて、1から12までの数字が書かれた

た「スキットル」という棒を倒す、ルールも簡単で子どもから高齢者まで楽しめる新しい感覚のスポーツです。

5月の健康づくり会議の際に、委員の皆さんで「モルック」を体験しました。1本だけ倒すと、その棒に書かれている数字が得点で、2本以上倒すと、倒した本数が得点です。例えば3本倒したら3点です。合計得点がちょうど50点になれば勝ちです。越えてしまうと25点に戻り再度50点を目指していきます。運動の効果としては、投げる時の集中力や中腰

姿勢での下半身の強化、投げた棒や倒れた棒を元に戻すために歩く運動もあり、全身運動です。得点を計算しますので認知症予防にもなります。何より、みんなで楽しくゲームをしますので交流の場になります。

健康づくり会議では、2025年度の活動方針として「モルック」の普及を掲げています。秋頃には、友の会でブロック対抗の「モルック大会」を開催したいので、まずは、ブロックや支部で普及のための講習会を取り組んでいきます。

（健康づくり会議 北出祥夫）



健康いきいきプロジェクト

60歳以上の方
参加大歓迎

泉州メディカの薬剤師は、地域の方々が元気に長生きできるよう健康意識向上の支援活動に積極的に取り組みます。

プログラム 9:30~10:00 薬剤師によるフレイル予防講義
10:00~11:30 体力測定

参加無料

【開催日&場所】

7月19日 たかさご薬局（堺市堺区高砂町4丁109-3）
8月30日 協和薬局（堺市堺区協和町4丁465-2）
9月20日 みみっば 社会医療法人同仁会 コミュニティ棟（堺市堺区大仙西町6丁-176）

【問い合わせ先】一般社団法人泉州メディカ
電話 072-244-3116 担当：赤崎

【主催者】一般社団法人 泉州メディカ
【協力大学】大阪大谷大学薬学部 実践医療薬学講座

申し込みはこちらのQRコードから▶



各会場
先着20名

平和っていいな 堺で学び楽しもう

堺 平和のための戦争展 2025

8月16日（土）11:00~18:00
8月17日（日）10:00~15:20
サンスクエア堺 JR堺市駅前

入場無料
手話通訳あり