



モルック、やりたい！

中区土師町

宮本美代子（82歳）

「モルック」というス

ポーツ、最近よく聞いて

どんなものかなと思って

いたのですが、詳しく前

月号の「とも」で説明し

ていてますますやってみ

たいなと思いました。

汗をかきたいけど

南区高尾

田中洋介（60歳）

この暑さでは各種活動

もやりにくくなります

ね。でも一日中冷房の効

いた部屋にいてもおもし

ろくないので、外へ出て

汗をかきたいものです。

バスツアーに興味

西区鳳南町

増岡亜樹（21歳）

バスツアーたのしそ

うだと思いました。クイ

ズが難しかったです。



浅井 富美子

（安井支部 絵手紙サークル）

「とも」は読者も参加できる

枚方市山之上西町

異和子

お便りの欄やおつまみ

レシピを楽しみにしてい

ます。読みながら相槌を

うつたり、上手に描かれ

た絵手紙に見入ったり、

お料理も参考になること

が多いです。

娘と楽しんでます

西区鳳中町

植田恵美（45歳）

11歳の娘と一緒にとき

きました。楽しい一時でし

た。ありがとうございます。

した。



米田 篤子

（新金岡支部 絵手紙サークル）

自分で作るとまた格別

西区浜寺船尾町西

伊藤友梨（37歳）

おすすめ簡単レシピを

1歳の息子がじーっと見

つめてるので、レンジで

作る丸いムースと一緒に

作りました。お手伝いが

好きな息子は混ぜるのが

嬉しくて楽しんで作って

ました。自分で作ったデ

ザートは格別で、ペロリ

と完食しました。



窪田 美代子

（鳳支部 俳画絵手紙教室）

病床削減ゆるされない

岸和田市戒町

室井宏文（61歳）

病院のベッドを11万床

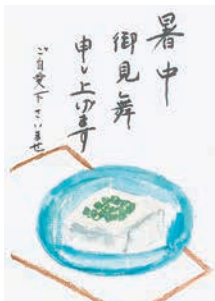
削減!?今でも入院できな

い人がたくさんいるのに

なんでこんなことが考え

られるのか腹立たしく思

います！



芳田 美佐子
（鳳支部 俳画絵手紙教室）



健康増進普及月間とは？

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1ヶ月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施しています。適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を伸ばし、人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目指しましょう。

- 毎日プラス10分！今より多く体を動かそう
- 野菜を毎日プラス1皿！
- 禁煙で健康を取り戻そう
- 良い目覚めは良い眠りから
- 特定健診・がん検診で健康管理



災害が起きると、様々な健康被害が発生します。
健康を守るための知識を学びましょう！

第16期

健康友の会保健学校

今回のテーマは「災害時の健康管理」です。

いつ起きるかわからない、大規模災害、災害時は様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が重要です。避難生活の際に、病気にかからないよう、また、できるだけ健康に過ごしていただくための、基本的な健康管理、避難時の食事や栄養管理、口腔ケア、エコノミー症候群の予防、ストレスへの対処等について学びます。

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

	開催日	内容（案）	講師
①	9月5日	災害時の健康管理	医師
②	9月19日	災害時の食事と栄養 `非常食を美味しく食べよう、	管理栄養士
③	10月3日	災害時の口腔ケア エコノミー症候群の予防と運動	歯科衛生士 健康運動指導士
④	10月17日	災害時の心のケア	保健師

※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ください。

※第2講は、簡単な調理実習をおこないます。

2. 会場 地域コミュニティ棟

みみっば2階

（耳原歯科診療所隣）

堺市堺区大仙西町6-176

※南海バス 旭ヶ丘北町バス停下車3分



3. 受講資格 どなたでも参加できます。

※全講座受講者には、修了証を授与します。

4. 受講料 友の会会員：無 料

非 会 員：1講座300円（資料代）

※友の会には当日入会できます。（協同基金一口1,000円をお預かりします）

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

おおさかまるごと 2025 健康チャレンジ

とりくみ期間 10月～11月

申し込み
締切

9月20日金

報告書
締切

12月20日金

参加費
無料

気軽に楽しく、健康づくり

グループ
参加賞

個人賞

ボールペン



報告書提出者には
参加賞プレゼント！

グループエントリー（5名以上）を、全員で報告
していただいた方にミニノートをプレゼント

ネットからの
お申し込みは
こちらから



Q おおさかまるごと健康チャレンジ

主 催 大阪府生活協同組合連合会

パンフレットの必要な方は、健康友の会みみはら事務局（☎072-244-8061）までお電話ください



ネットから申し込みされる場合



「大阪みなみ
医療福祉生
活協同組合」
を選択

左のQRコードから特設サイト
の申し込みフォームをタッチし
て必要項目を入力

生協名・学校名・会社名	「健康友の会みみはら」と入力
健康友の会みみはら	
支部・職場・クラス	
チャレンジコース	必須