



浅井 富美子
(安井支部 絵手紙サークル)

堺市北区百舌鳥西之町
山口和夫 (74歳)

頭の体操と思い、ワイズをスマホの協力で解いています。

スマホの協力

堺市堺区旭ヶ丘中町
福本和美 (63歳)

手配りしてくれている会員さん、いつも新聞ありがとうございます。祖母も喜んでました。ウォーキングチャレンジを祖母と一緒にしようと思います！

祖母と一緒に

堺市西区草部
倉崎仁治 (81歳)

テレビでまちの医療機関がなくなる危機や国立病院の経営の財政が大変であることをニュースで見ました。病院は私たち人にとって大切なところ

病院は大切なところ



堺に憲法9条の碑をたてる会 スタート集会



12月14日(日) 14時
サンスクエア堺・第5会議室

ミニ講演

世界と日本の情勢 「壊憲」ではなく「活憲」へ

堺総合法律事務所 脇山 美春 弁護士

「堺に憲法9条の碑をたてる会」メール sakai9hi@gmail.com
事務局長 奥村健二 kenji.o@wonder.ocn.ne.jp
090-3039-1601

「実行委員をやってもいいよ」という方はご連絡ください

初めて募集
秋澤正子 (77歳)

兵庫県伊丹市

初めて応募します。いつも難題に悪戦苦闘しておりますが言葉の勉強になり感謝！



窪田 美代子
(鳳支部 絵手紙俳画教室)

予防接種しました
高石市西取石
田中美紗 (33歳)

今年は急に寒くなりインフルエンザが流行っているみたいですね。さっそく予防接種しました。



寺坂 加容子

大阪府和泉市
大泉行きたい！
温泉行きたい！
寒くなってきたので、温泉旅行に行きたくなりますね！

大阪府天王寺区
吉田礼子 (73歳)

食べる物もないのに
いくら米国の型落ち兵器買集めても食料自給率30%、実質10%台で国民の食べ物さえないのに一体どうやって戦争なんかするのだろうか？

食べたら動こう!!年末年始運動応援企画 ウォーキングチャレンジ

ウォーキングチャレンジとは、参加者がチャレンジ期間中に毎日歩数を計測し、みんなで健康的な生活を目指そうという企画です。健康維持のために推奨されている64歳以下の方は1日8000歩、65歳以上の方は1日6000歩を目安に、20日間で12万歩～16万歩を目標にして、運動不足を解消し健康寿命延伸の為、意識的に歩きましょう！

チャレンジ期間

2025年12月27日(土)～2026年1月15日(木)

＜参加対象＞
健康友の会みみはら会員

＜チャレンジ内容＞
Aコース：1日8000歩
Bコース：1日6000歩
Cコース：自主申告1日の目標歩数を申告して下さい

＜参加方法＞
裏面の参加方法をご参照ください

歩くことは健康法の王様だよねえ！

1日6000歩～8000歩
中強度の運動20分

令和6年度からスタートした健康日本21(第3次)では、国民の健康寿命の延伸に向け歩行運動については20～64歳は1日8000歩65歳以上は6000歩に目標を定めました。その内10～20分は少し速歩を意識してください。

参加方法

ルール

①万歩計やスマホで1日の歩数を測って下さい
②ウォーキング以外にも生活全体の歩数を含めてもかまいません。

ウォーキングチャレンジ2025申込はかきに必要な事項を記入し、郵便ポスト(切手代必要)に投函するか、お近くの同会各事業所または各支部のたまり場にお持ちください。FAX可です

申込み締切りは、2025年12月20日

チャレンジ期間は
2025年12月27日～2026年1月15日まで

結果報告の締切は、2026年1月31日です。歩数記録表に毎日の歩数を記入し郵便ポスト(切手代必要)に投函するか、お近くの同会各事業所または各支部のたまり場にお持ちください。FAX可です

表彰

達成賞
1

チャレンジ期間中にエントリーした部門の目標を達成し報告書を提出していただいた方に達成賞を贈呈します。

残念賞
2

今回、惜しくも達成できなかったけど、報告書を提出していただいた方に残念賞を贈呈します。

※達成賞・残念賞は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

お問合せ
社会医療法人同仁会 健康友の会みみはら事務局
堺市堺区大仙西町6-184-2
電話 072-244-8061 FAX 072-244-7860

申込書が必要な方は、健康友の会みみはら事務局
(☎072-244-8061)まで連絡ください。



鳳エリアでは鳳支部の会員さんと職員と一緒に第40回目の地域訪問に取り組みました。66件訪問し、27名の方とお話することができました。診療報酬の引き上げのお話や新鳳クリニックに関心を寄せてくださる方も多く、署名活動にも力が入りました。

きょうどうそしきかくだいきょうかげっかん 共同組織拡大強化月間 地域訪問に取り組んでいます！



みみはら高砂クリニックでは、全職員が参加する地域訪問行動を実施しました。当日は、友の会会員さん、斎藤所長をはじめ約30名が参加。地域の約200戸を訪問し、およそ40名の地域の方と直接対話することができました。これからも友の会会員さんや地域の皆さんとのつながりを深め、安心してかかっていただけの事業所をめざしていきたいと思います。



正しい歩き方と効果的な ウォーキングのための教室



せっかく歩くなら、楽しく、安全で、健康に効果のある歩き方をしませんか。歩く姿勢や歩幅チェック等を行います。

12月13日(土) 午前10時～11時30分(雨天決行)

会場 みみっば (堺市堺区大仙西町6-176)
講師 同仁会健康増進室 北出祥夫運動トレーナー
持ち物 普段から歩いている運動靴 タオル、水筒等
定員 30名(申込制) ※参加費 無料
対象 健康状態に問題のない方
〈申し込み〉健康友の会みみはら事務局まで
電話072-244-8061 FAX072-244-7860
主催 同仁会健康づくり会議

