



西岡 聖子

河内長野市荘園町
駄場中利栄子（80歳）
「私の戦争体験」をいつも楽しみに読んでいます。81回にもなるのですね。どの回も生の声で身につまされます。高市政権になって、きな臭い方向が見え隠れです。子や孫のためにも戦争は絶対に許してはなりません。

子や孫のためにも

辛い世の中やなあ。情緒が無いというか、世知辛い世の中やなあ。



寺坂 加容子

素敵なレシピ本

堺市西区上野芝町

森田満寿美（78歳）

「私のおすすめ！かんたんレシピ」が届き、家族が喜びそうな料理がたくさんありました。まず家にある材料で「ブルテンフリー」のきな粉蒸しパン」を作り、絹ごし豆腐だけ買い足しました。簡単で、もちりふんわり美味しくて感動。友達にも紹介したい一品です。

次は低カロリーで私向きの「しっとり鶏肉」を作る予定です。素敵なレシピ本をありがとうございました。



世知辛い

堺市堺区永代町

ペンネーム 若いおばあ

（66歳）

「固定電話を解約しました」と知人から連絡がありました。詐欺や勧誘など、迷惑電話ばかり掛かってくるからとのこと。携帯電話があるので不便はないとのことですが、年賀状じまいなど、アナログなつき合いが無くなってきています。情緒が無いというか、世知辛い世の中やなあ。

おつまみレシピ作った

堺市北区野遠町

古場俊（49歳）

身近な情報から家族の会話が広がり、いつも楽しく拝見しています。簡単おつまみレシピの、大根ビール漬け作ってみました。おいしかったです。次回は川柳にチャレンジしてみます。

小坂 千津子
（鳳支部 俳画絵手紙教室）



生活に余裕を

岸和田市八阪町

ペンネーム 節約生活

（36歳）

果物は高いので買わなくなりました。もやしや豆腐でかさ増ししたメニューばかり食べてます。今年は生活に少し余裕ができますように。

常に注意！

堺市南区原山台

荒樋美智代（81歳）

OTC類似薬の保険適用外、今回はとりあえず見送られた様ですが弱い者いじめの政策に、何時また適用外になるかと、常に注意しなければなりませんね！

次のうちの子写真展は

堺市堺区南向陽町

岡本玖美（31歳）

第一子の妊娠をきっかけに友の会に入会しました。次回の「うちの子写真展」には、誕生してくる子を応募しようかと検討中です。地元が遠方なこともあり、子ども同士、親同士でつながりが広がるようなイベントがあれば今後参加してみたいです。

第19回 地域健康まつり抽選会

当選番号発表

昨年11月9日(日)に開催いたしました「第19回 地域健康まつり」では、あいにくの雨にもかかわらず、多くの皆さまにご来場いただき、誠にありがとうございました。

当日予定しておりましたお楽しみ抽選会は、天候の影響により実施できませんでした。つきましては、抽選を後日行い、本機関紙を通して当選番号を発表させていただきます。

ご当選者の皆様へ

ご当選された方は、協力券の半券と交換で賞品をお渡しします。

お手数ですが、同仁会組織部（072-244-8061）にお電話ください。

賞品のお渡しについて説明させていただきます。

なお、賞品のお渡しは2026年3月末までとさせていただきます。

第19回地域健康まつり実行委員会



1等



2等



3等

10,000円 ×5本	5,000円 ×10本	お米 2kg ×20本	
624	290	62	2825
1148	316	149	3025
2065	371	402	3168
2122	1042	618	3423
4391	1887	679	3644
	1918	892	3772
	2606	1175	4567
	2628	1487	5633
	3859	1976	5646
	4320	2636	6616



お知らせ

4月号から 紙面リニューアル

機関紙『とも』は、1983年の創刊以来続いたスタイルを見直し、より読みやすい紙面へと生まれ変わります。

これからも、みなさまにとって身近でわかりやすい情報をお届けできるよう努めてまいります。

新しくなる『とも』を、どうぞお楽しみに！

「私のおすすめ！ かんたんレシピ」 販売中

1冊 350円(税込)

かんたん・おいしい・栄養満点のレシピ本となっています。ご希望の方は健康友の会みみはら事務局までご連絡ください。

TEL 072-244-8061
FAX 072-244-7860



健康づくり会議主催

第1回 健康友の会みみはら杯 モルック大会

3月7日(土) 13時から約2時間

大仙公園内いころばカフェテラス前
(人工芝)



モルック大会出場チーム募集！

お申込みは2人から4人のチームで、参加費は無料、3位以内のチームには賞品が出ます。ふるってご参加ください！

「モルック」ってなに？

フィンランド発祥のただでもできる遊びです。2チームに分かれて木の棒を投げ、点数の書かれた棒を倒します。お子さんも、初めての方も、いっしょにモルックしましょう！

（当日は公式ルールを変更することがあります。ご了承ください）

申込み：健康友の会みみはら事務局
（072-244-8061）まで