



機関紙をもらって

堺市北区北花田町

増田実 (77歳)

「友の会」の存在を最近知りました。年金者組合のカラオケサークルに参加して北支部の支部委員の知り合いの方から機関紙をいただきました。映画やコピー、将棋が好きな私にとって、ともの家「なごみ」の行事は色々なサークルがあって楽しそうです！

次の「とも」楽しみ

堺市堺区霞ヶ丘町

山下脩一 (79歳)

「とも」4月号からのリニューアルを期待しています。

私の頭の体操

岡山県真庭市

渡瀬輝雄 (80歳)

クロスワードパズルが頭の体操になって楽しく解いています。

芳田 美佐子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)



口の体操を子どもたちと

堺市西区菱木

兵頭香代子 (51歳)

「よ〜〜く噛んで腸元氣！」の記事、楽しく読みました。「あ・い・す・く・りー・む・だ・べー」の口の体操、子どもたちと笑いながらしてみました。



窪田 美代子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)

皆さまの健康をお祈り

堺市深井北町

中田鐵 (99歳)

私、2月20日で満100歳を迎えます。皆さまがいつまでもご健勝で過ごされることを祈願いたします。

我が家の楽しみ

堺市堺区楠町

長谷川実桜 (26歳)

いつも家族で楽しみに拝読しております。クイズの答え、解けた瞬間思わず唖ってしまいました。物価高に悩まされもう長いですが、1日も早く改善されることを願うばかりですね。

尾下 淑子 (新金岡支部 絵手紙サークル)



子どもが読者

堺市西区鳳中町

蔵田涼子 (51歳)

クロスワードパズルは、子どもが解いてくれます。その時、上の「戦争体験」の手記が、目につき読んでいるようです。戦争のことを知る良いきっかけになっています。

楽しい食事に

泉大津市豊中町

沼口照千代 (76歳)

機関紙「とも」の簡単レシピ掲載、ありがとうございます。1人暮らしでつい簡単な食事になってしまっているのレシピで楽しい食事にします。

子ども食堂いいね

高石市取石

飯島絵美 (39歳)

子ども食堂、凄く良い取り組みだと思えました。これからも頑張ってください。

安達 ヨシ子 (土師支部 絵手紙教室)



春の花粉症対策

春になるとスギやヒノキの花粉が本格的に飛散し、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状に悩まされる方が多くなります。

着しやすい素材を避け、表面がつるつとしたものを選ぶと効果的です。帰宅時には玄関先で衣服についた花粉を軽く払い、手洗い・うがい・洗顔を行います。

花粉症対策の基本は、花粉を「できるだけ浴びない」「生活空間に持ち込まない」「症状を早めに抑える」ことです。外出時にはマスクや花粉対策用メガネを着用し、衣類はウールなど花粉が付

室内では空気清浄機を活用し、換気は花粉の少ない早朝や夜に短時間で行うのがおすすめです。また、症状が本格化する前や出始めの段階で治療を開始する「初期療法」に



気をつけて! それ、詐欺かも?

最近、友の会の会員さんの間で、詐欺被害の相談が増えています。不審な電話・メール・SMS・SNSの連絡にはご注意ください。少しでも「おかしい」と感じたら、すぐに周囲へ相談を!

さまざまな詐欺の手口

これらは特殊詐欺のごく一部の例です

還付金詐欺

市の職員等を装い、医療費や保険料等の還付があると言って、ATMに誘導し、口座のお金を送金させる詐欺

オレオレ詐欺

親族等になりすまし、現金をだまし取る詐欺。二セの警察官や弁護士等が登場して示談金を要求するケースもある

フィッシング詐欺

実在する企業等を装い、メールに記載されたURLから偽のホームページへ誘導し、個人情報やパスワード等を盗む詐欺。宅配業者の不在通知を装うケースもある

預貯金詐欺

警察官や銀行員等を装い、「口座が詐欺に遭っている」「カードを新しくする必要がある」等と言い、キャッシュカードをだまし取る詐欺

みみはら事務職員2年目 主催 公開講座

病気予防と医療費制度

健康診断・ワクチン接種・医療費などの各制度は、健康を守るために大切なものですが、内容や使い方が分かりにくいと感じる方も少なくありません。そこで、病気予防や医療費制度をテーマに、当法人の事務職員が分かりやすくお話しする公開講座を開催します。身近な制度を「知って」「活かす」きっかけにしてみませんか。ぜひお気軽にお越しください。

日時 3月19日(木) 13:30~15:00  
場所 社会医療法人同仁会 地域コミュニティ棟みみっば (堺市堺区大仙西町6-176)

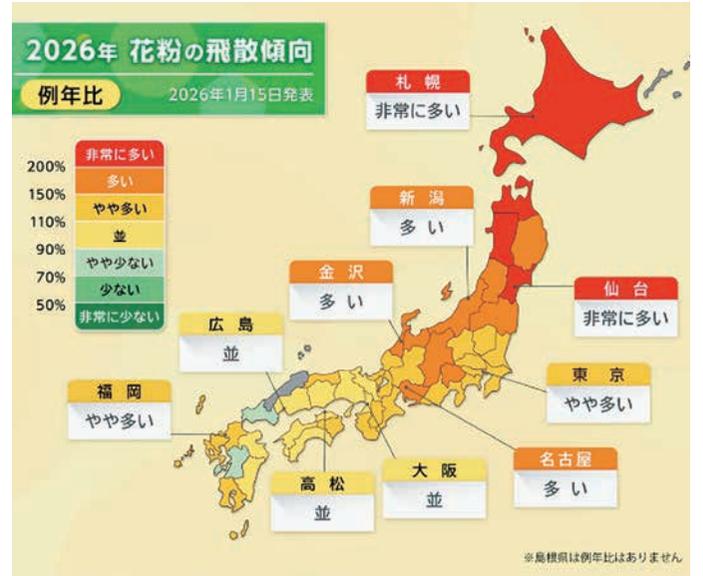
参加費 無料(誰でも参加OK)  
申込 電話またはQRコードからお申込みください

お問合せ 健康友の会みみはら事務局 TEL: 072-244-8061



より、症状の悪化を抑えられる場合があります。自己判断で我慢せず、医師や薬剤師に相談し、自分に合った対策を取り入れることで、春をより快適に過ごすことができます。

(泉州メデイカ 代表理事 和田憲周)



耳原鳳クリニック 「グランドオープン健康まつり」開催 日時●5月17日(日) オープニングセレモニー 10時~ 場所●耳原鳳クリニック駐車場 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