



とも

friend

健康友の会みみはら
現勢 3月31日現在

協同基金出資者数
23,623名

協同基金到達額
2,210,218千円(-24,689千円)

個人会員数
94,239(-133)

会員世帯数
41,453(+8)

手配り
26,699(+43)

郵送
9,476(+175)

新しい仲間と、 地域との第一歩

2026年度 新入職員が友の家を訪問



▶詳細は3面に

鳳支部ともの家ちぐさ

聴診器

今年の灘中学校の入試で題材となったイスラエル軍侵攻後のガザを巡る詩を是非読んでほしい▼あしにおなまえかいて ママ/くろいゆせいのマーカーペンでぬれても にじまず

ねつでも とけないインクでね/あしにおなまえかいて ママ/ふといせんで はつきりね(中略)/あしにおなまえかいて ママ/きょうだいたちの あしにもね/そしたらみんな いっしょでしょ/そしたらみんな あたしたち/ママのこだって わかってもらえる/あしにもおなまえかいて ママ/ママのあしにもママのとパパの おなまえかいて/そしたらみんな あたしたち かぞくだって おもいだしてもらえる/あしにおなまえかいて ママ/すうじはぜつたい かかないで/うまれたひや じゅうしよなんていい/あたしはばんごうになりたくない/あたし かずじやない おなまえがあるの/あしに おなまえかいて ママ/ばくだんが うちに おちてきて/たてものがくずれて からだじゅう ほねがくだけでも/あたしたちのこと あしがしょうげんしてくれから/にげばなんて どこにもなかった(出典:おなまえかいて ゼイナ・アツザーム 原口昇平訳) ▼ガザでは自分や子供が殺されても身元が分かるように、子の名前をその足に書く親もいることを2023年CNNが報道している。これが戦争の現実だ。(緒方浩美)

地域で気軽につながれる場を広げよう



上野之向ヶ丘支部
子どもバルーンアート

ブロック・支部・班づくり

- 地域の憩いの場、モーニングカフェ
- 楽しく、ゆる〜く学ぶ、スマホ班会
- のんびりウォーキング

仲間づくりの力を高め、共同の輪を広げよう



大仙西支部
クリスマス会

友の会の輪をひろげる取り組み

- 仲間ふやし 779人/担い手 1,021人
- 職員と会員訪問
- 協同基金・いつでも元気の普及

地域の健康づくりをすすめよう



保健学校

地域まるごと健康づくり

- ウォーキングチャレンジ (212人参加)
- 出前健康講座 (全支部で約80回開催)
- 健康チェック (全支部で約20回開催)



写真で振り返る
2025年度



多世代が気軽に参加できる、
楽しくワクワクする
取り組みをすすめ

ゆるやかな「つながりづくり」 「健康づくり」の輪を さらにひろげよう！

2026年度の方針は6月号に掲載予定です。

地域のいのちと平和を守ろう



地域医療をまもる緊急行動

社保・平和・まちづくり

- 医療機関の維持存続への支援を求める請願署名活動
- 国民平和大行進
- 原水爆禁止世界大会への参加

『とも』を通じて、つながりを深めよう



創刊500号記念本
私のおすすめかんたんレシピ

『とも』の配布と内容充実

- 配達協力者 955人/手配り率 71.7%
- 読者参加企画 (お便り、戦争体験、レシピ)

安心して暮らせる、支えあいの基盤をつくろう



南区なんでも相談所

ふれあい支えあいのまちづくり

- 南区でのなんでも相談室開始
- 無料低額診療事業 ●子ども食堂・塾

2年目
事務が
届ける

健康の学び

講座レポート

3月19日、去年に引き続き2年目の事務職員を中心に友の会のみなさんに向けて、「病気予防と医療費制度」というテーマで公開講座をみみっばで行いました。病気予防では健診とワクチン接種について、医療費制度では自己負担割合や高額療養費制度について講座を行い、最後にはクイズでおさらいしながら楽



しく学習しました。講座を受け、「特定健診について勉強になっ

た」「ワクチン接種の大切さがよく分かった」「医療費制度の知識が深まった」など、たくさんの感想をいただきました。また公開講座をする機会があれば、今回いただいた意見も踏まえながら企画していこうと思います。

鳳クリニック 山口涼香



新入職員が「友の家」へ！ 笑顔あふれる交流の日

4月3日、新入職員65名が10グループに分かれて「友の家」を訪問しました。

各支部で、絵手紙やおりがみ、モルック体験などを通して懇談をしました。

初めての体験に挑戦したり、会員さんとおしゃべりしたりと、どのグループも笑顔があふれる時間に。参加した会員さんからは「身体に気を付けて頑張ってるね！」「みなさんの活躍を期待しています」といった温かい声が寄せられました。一方、新入職員からは「会員さんと直接お話しで



湊西支部 友の会 vs 新入職員の卓球対戦
友の会チームが勝利!



ふくいずみ支部 おりがみサークル体験

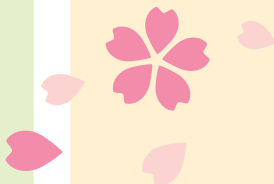


もず支部 絵手紙サークル体験

きて、とても励みになった」「会員さんからの応援にこたえられるように、「頑張りたい」などの感想が聞かれました。地域の方と直接ふれあうこ

とで、仕事への思いやつながりの大切さを改めて感じられた1日となりました。

(事務局)



健康の現場から



座りっぱなしはよくない！

座ったり寝転んだりしている時間が長ければ長いほど身体に良くないことは様々な研究で明らかになっています。

日本人の座っている時間の平均は7時間で、これは世界的にみてもかなり長くなっています。長時間座り続けると血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症などのリスクが上がります。WHO(世界保健機関)によれば、座っている時間が4時間

未満の人に比べ、11時間以上の方は死亡リスクが40%高まるという発表もあります。

寒くて運動を中断していた方は少しずつ再開しましょう。その他、運動だけでなく普段の生活で当たり前に行っている買い物、洗濯、掃除、食事の支度、ガーデニングなどの頻度や時間を増やすことでも座っている時間を減らせます。歩いて買物に行く、掃除の頻度を増やす、テレビのリモコンは少し離れた場所に置くなど少しの工夫が座っている時間を減らすことにつながります。ぜひ取り組んでみましょう。

高砂クリニック
健康運動指導士
春川 智弘

座ってできる 貯筋運動 / かかと上げ

1 良い姿勢でいすに座る

脚を腰幅に開き、背筋はまっすぐに。視線は前に向けます。



手はいすに添える。

2 かかとをゆっくり上げて下ろす

上体は良い姿勢を保ったまま、かかとを上げたり下ろしたりします。これを左右繰り返します。



ふくらはぎに力が入っていることを意識する。

注意

ひざから下は床と垂直になるようにしましょう。

介護事業部だより 3

鳳在宅介護支援センターは、地域で暮らす皆さまの在宅生活を支える相談窓口として、12名のケアマネジャーと1名の事務員、計13名で日々業務に励んでいます。私たちは、利用者の心身の状態を把握しながら介護サービス計画(ケアプラン)を作成し、訪問介護・訪問看護・デイサービスなど必要なサービスにつなぐ調整を行っています。また、事務職員は書類の作成など、事業所全体の運営を支える大切な役割を担っています。

老健みみはらの4階から鳳クリニックに移って1年が経ち、訪問診療・訪問看

護・訪問介護事業所と同じフロアで働くことで、顔を合わせて相談できる機会が増え、これまで以上に連携が取りやすくなりました。

事業所では月に1回、事例検討会を行い、利用者・ご家族への対応や活用できる社会資源について意見を出し合い、ケアマネジメントの質向上に努めています。介護や生活でお困りのことがあれば、地域の相談窓口としてお気軽にご連絡ください。これからも、皆さまの在宅生活を支える身近な存在として取り組んでまいります。

(鳳在宅介護支援センター)

小川裕美子

鳳在宅介護支援センター (ケアプランセンター)



鳳在宅介護支援センター職員



チームミーティング



HPはこちらから



第2回「みみプラザ」

堺の健康みんなで耕す series

食を囲んで広がる 地域のつながり

3月17日(火)に、地域コミュニティ棟みみっばで第2回「みみプラザ」を開催し、職員や地域住民など38名が参加しました。地域のつながりと健康について、参加者同士が語り合い、学びを深める機会となりました。

地域に根ざした実践から 学びつなぐの力

当日は、堺市で子どもや親子に寄り添う活動を続けているNPO法人モモの木代表の横尾



NPO法人モモの木 代表の横尾祐子さん

祐子さんをお招きしました。子ども図書館や子ども食堂、コミュニティカフェなど、多様な居場所づくりの実践が紹介されました。子どもを通して見えてくる家庭や地域の課題に向き合いながら、人と人との関わりを広げていく取り組みから、つながりが暮らしや健康を支える大切な力であることを学びました。

また、健康友の会みみはらの子ども食堂や地域での居場所づくりの活動報告も行われ、共同組織の方たちが地域の中で支え合う取り組みを知る機会となりました。同時に健康友の会みみはらの方々が抱える、今後の課題についても共有する事ができました。

参加者の声から見えた 新たな一歩

参加者からは「地域の課題に



鳳支部「ちぐさ子ども食堂」と南花田・新金岡支部「メリアキッズクラブ」の活動紹介

向き合う姿に心を動かされた」「自分も一歩踏み出したい」「居場所の大切さを改めて感じた」といった声が寄せられました。立場をこえて語り合う中で、それぞれができることを考えるきっかけとなりました。

今回の取り組みは、地域のニーズを知ると同時に、学び合う事の大切さをあらためて感じる時間となりました。今後も「みみはら2030年の樹」の実現に向け、地域のみなさまとも支え合える関係づくりを進めてまいります。

耳原総合病院 副看護部長
教育学習運営会議長

本多 比佐代

～2026年6月1日オープン！一足先にご覧いただけます～



消化器内視鏡室 移設 内覧会

日時 5月23日(土) 受付時間 9:30～12:00

会場 耳原総合病院3階 新・消化器内視鏡室 (受付: 1階グランの食堂)

参加費 無料 (予約不要・どなたでもご参加いただけます。受付時間内にお越し下さい)

スライドショー

「内視鏡検査でわかること～早期発見・早期治療の大切さ～」

施設見学ツアー

新しい内視鏡室をスタッフがご案内します。

内視鏡機器の説明

内視鏡機器の特徴についてご説明いたします。

お問い合わせ 耳原総合病院 TEL 072-241-0501 (代表) 内視鏡室内覧会担当

※駐車場に限りがございます。公共交通機関のご利用をお願いいたします。

お便り

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

本が好きな子どものために毎週図書館で児童書を30冊借りています。無料で本が読めるってすごくありがたいことですね。

岸和田市 桜 (36歳)

鳥取県から引越しました。健康診断を受診するのに何処が良いのか分からないので医院の評判を尋ねました。すると口を揃えて「耳原総合病院が良いわよ!」と、教えていただきました。今後ともよろしく願います。

堺市西区 宮本 菜穂子 (68歳)

OTC類似薬の患者負担、高額医療費の負担引き上げ、相次ぐ病棟閉鎖など私たちが健康・命は守られるのでしょうか。ガソリン不足が医療の世界にも影響、これらが不安です。国民の命まで犠牲にするようなことはしないで欲しいと願います。

大阪市阿倍野区 坂野 幸江 (72歳)

「とも」いつも楽しく読ませていただいています。「聴診器」は決められた字数で見事に言いたい事が表現されていて、とても参考になります。

泉大津市 大岡 寛 (78歳)

友の会の活動報告やクロスワードパズルを楽しみに、かんたんおつまみレシピを日々の食事の参考にさせてもらっています。

和泉市 芝 和弘 (34歳)

とも4月号は内容も豊富で紙面も明るい。特に支部行事の



和田 ひとみ (土師支部 絵手紙サークル)



楠本 加津江 (西陶器支部 絵手紙サークル)



花田 悦子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)



鯉のぼり (南花田支部 パッチワークサークル)

お知らせを見せていただき地区を超えて参加できることを知り嬉しく楽しみが増えました。

堺市西区

水野 茂子 (83歳)

3月号の3面の「春の花粉症対策」は大変参考になりました。「初期療法」があるとは知りませんでした。事前に聞いておけば安心かと思っています。これからも「とも」の記事を注目して読みたいと思います。

藤井寺市

糀谷 終一 (79歳)

初めて応募します。包まなければシウマイを作りました。簡単でとても美味しかったです。

堺市南区

佐伯 聡子 (46歳)

コップ持ち 中学生と すれ違う 歌う年金 カラオケクラブ 小田 順平

俳句 浜風を 受けて艶やか 黄水仙 高野 純

俳句 三つ辻や 季節をはこぶ 春の雨 間 静春

川柳 桜散る 消費減税 もう散るか 堀西 和子

*句を詠む時の情景や思いもお寄せください。
*俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2026年6月10日(水)です。
*特に俳句・短歌のご応募お待ちしております。

第39回 総代会のご案内

2026年度の健康友の会みみはら総代会を以下の日程でおこないます。

- 日程 6月6日(土) 13時30分~16時
- 場所 堺市総合福祉会館ホール
- 参加対象 各支部からの代議員
- 内容 2025年度到達の確認
2026年度方針の確認
役員選出

※支部では、総代会までに支部総会及び議案書確認をおこなってください。

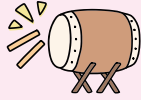
いのちと平和、人権をまもり、安心して住み続けられるまちづくりを これからも地域のみなさんとともに

第32回 耳原鳳クリニック グランドオープン健康まつり

5月17日(日) 午前10:00~午後14:00
(小雨決行)

場所 耳原鳳クリニック駐車場
(堺市西区鳳南町5丁595)

※駐車場はありませんので車の来場はご遠慮ください



お楽しみ抽選会あります

- 1等 10,000円商品券(3本)
- 2等 3,000円商品券(10本)
- 3等 お米2kg(10本)
- 4等 オリジナル手ぬぐい(20本)

抽選券
1枚200円
販売中!



抽選会は13:30~13:50の間です。当選は会場の方のみ有効です。

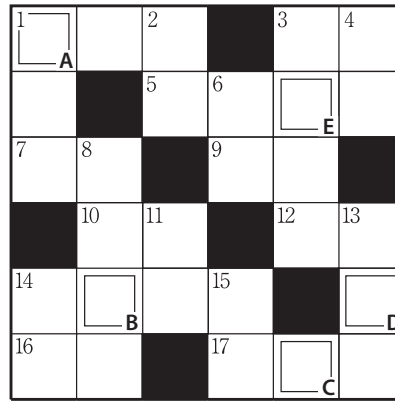


「私のおすすめ！ かんたんレシピ」販売中！

1冊350円(税込)

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。

☎072-244-8061 / Fax 072-244-7860



カギを解き、二重フクに入る文字をABC順に並べてできる言葉は何？

お楽しみクイズ

クロスワードパズル

タテのキー

- ①年賀——、郵便——
- ②新聞——を読む
- ③主に洗濯物を干す長い棒
- ④その道に通じている人
- ⑥——に目がくらむ

ヨコのキー

- ①捨てること
- ③紙幣
- ⑤クイーン
- ⑦目的を立てて計画すること
- ⑨酔って——を巻く
- ⑩サナギが——する
- ⑫黒板——。——ゴム
- ⑭きまめが速いこと
- ⑯エッフェル——
- ⑰雌雄の一对
- ⑧すぎすぎとうずくよ
うな痛み
- ⑪現在より前。自分身
の——を振り返る
- ⑬失望。——のどん底
- ⑭鬼は——
- ⑮気分が晴れ晴れしな
い

●応募方法／郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見等を記入のうえ、〒590-0821堺市堺区大仙西町6丁184-2 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX(072-244-7860)、下の二次元コードで取得できるメール(tomo-kenkou@mimihara.or.jp)まで。

●しめきり／2026年6月10日(水)消印有効

●当選発表／厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品(QUOカード500円分)を。賞品の発送をもって発表に替えさせていただきます。

●クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただくことがあります。ご了承ください。

●3月号の答 ヨモギモチ(よもぎ餅)

●応募数／126通 ●正解者数／125人



めんたいコスパゲッティ



おすすめ! 「簡単レシピ」



きざみのりを多くのせて香りよく!
〈阪口悦子さん(堺市南区)のレシピ〉

材料

スパゲッティ…200g

バター…30g

辛子明太子

きざみのり…適量

(薄皮を除く)…60g

マヨネーズ…大さじ1

塩・胡椒…少々

作り方

- ①ボウルにAを入れて合わせる
- ②スパゲッティは表示にしたがって、茹でて水をきる
- ③①と②にバターを溶かしながら混ぜ合わせる
- ④器に盛り、きざみのりをのせる

簡単で美味しいレシピをご紹介ください。材料と作り方(3行程度、写真(あれば)とおすすめポイントを書いて送ってください。採用者には、QUOカード(500円)をお贈りします。

「とも」「同仁会報」は、ホームページでご覧いただけます



◀ 社会医療法人同仁会—「同仁会報みみはら」
<http://www.mimihara.or.jp/mimihara.html>



◀ 健康友の会みみはら—機関紙「とも」
<http://www.mimihara.or.jp/tomo.html>



◀ 健康友の会みみはら—Youtubeチャンネル
<https://www.youtube.com/channel/UCIDhMZ3ynJ3cFHG9rAsNbZQ>

会員のみなさまへお願い

転居、死亡、退会の場合は事務局までご連絡ください。

連絡先 健康友の会みみはら事務局

月~金 9:00~17:00

電話 072-244-8061 FAX 072-244-7860

メール tomo-kenkou@mimihara.or.jp



5月支部行事のお知らせ



| | 支部名 | サークル名 | 日にち | 時間 | 場所 |
|--------------|----------------------|--------------------|---------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 総合 エリア | 東西 | 絵手紙・書道 | 毎月第1・3月曜日 | 14:00～16:00 | ともの家『大仙ごりよう』 (堺市堺区大仙中町2-4-13) |
| | | 小物づくり | 毎月第2・4土曜日 | | |
| | | 健康チェック | 5月20日(水) | | |
| | | おしゃべり会 | 毎月第1・2・3・4金曜日 | | |
| | | うたごえ | 毎月第4水曜日 | | |
| | | 映画会「Shall we ダンス?」 | 毎月第2木曜日 | 13:30～ | 耳原旭ヶ丘会館3階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7) |
| | 安井 | 書道 | 毎月第2火曜日 | 13:00～ | 安井校区地域会館2階 (堺市堺区賑町3-2) |
| | | 絵手紙 | 毎月第3火曜日 | 13:30～ | |
| | | 編み物 | 毎月第2水曜日 | 13:30～ | |
| | 大仙西 | ゆんたく映画会 | 毎月第3火曜日 | 14:00～ | ゆんたく (堺市堺区協和町4-449) |
| | | 体操 | 毎週火曜日(第3除く) | 13:30～ | |
| | 大浜 | 体操サークル | 毎月第2・4火曜日 | 13:30～ | ともの家『はまかせ』 (堺市堺区南半町西2-3-18) |
| | | 健康麻雀 | 毎週月曜日 | | |
| | | なんでも会 | 毎月第3火曜日 | | |
| | | カラオケ | 毎月第3木曜日 | | |
| | | 映画会 | 毎月第3金曜日 | 10:00～12:00 | |
| | | 健康初級麻雀 | 毎週月曜日 | 9:00～12:00 | |
| | モーニング ※5月3日(GW)も行います | 毎週日曜日 | 9:00～12:00 | | |
| | 湊西 | 編物 | 第2月曜日 | 13:30～ | 高砂フリニク横B棟 (堺市堺区高砂町4-109-1) |
| | | 健康麻雀 | 第2・3水曜日 | | |
| | | 折り紙 | 第3月曜日 | | |
| | | 手話 | 第3木曜日 | | |
| | | 卓球 | 第2・4火曜日 | 11:30～ | 余野宅 (堺市堺区柏木町3-3-12) |
| | | うたごえ | 第3土曜日 | 11:30～ | くすのきキリスト教会 (堺市堺区楠町3-4-3) |
| 浜寺 | 初心者麻雀 | 毎週月曜日(5月第1週お休み) | 13:30～15:30 | ともの家『風車』 (堺市西区浜寺石津町中3-9-6) | |
| | 絵手紙 | 5月はお休み | 13:00～ | | |
| | 映画会①「血を吸う薔薇」 | 毎月第1木曜日 | 13:00～ | | |
| | 映画会②「世にも奇妙な物語」(劇場版) | 毎月第2木曜日 | 13:00～ | | |
| | 昔の遊び | 毎月第3水曜日 | 13:00～ | | |
| 健康麻雀(再開しました) | 毎週金曜日 | 10:00～ | | | |
| 上野芝 向ヶ丘 | 編み物 | 毎週月曜日(連休はお休み) | 10:00～ | ともの家『ほっこり』 (堺市西区上野芝向ヶ丘町2-1-7) | |
| | おしゃべりサロン | 毎週火・金曜日(連休はお休み) | 13:30～ | | |
| | 健康麻雀 | 毎月第1・2・3土曜日 | 13:30～ | | |
| | 映画上映「THE 有頂天ホテル」 | 毎月第2木曜日 | 13:30～ | | |
| | 絵手紙 | 毎月第4木曜日 | 13:30～ | | |
| | 子ども習字教室(第7回) | 5月30日(土)(不定期開催) | 10:00～12:00 | | |

安井
支部

シマノ自転車博物館へ行こう！

5月15日(金)10:30集合
場所:シマノ自転車博物館入口前 入館料・交通費は自己負担
(入館料:未就学児～中学生、65歳以上は無料)
事前申し込み不要・当日、現地にお越しください

東西
支部

フレイル予防体操教室

5月26日(火)14:00～ 場所:みみっば
参加費:無料 事前申し込み不要
飲み物各自持参・動きやすい服装でお越しください

みなと
支部

フレイル予防体操教室

5月14日(木)14:00～15:00 場所:高砂フリニクA棟3F
参加費:無料 事前申し込み不要
飲み物各自持参・動きやすい服装でお越しください

浜寺
支部

ちょっとマニアックな映画の上映やっています

5月7日(木)13:00～「血を吸う薔薇」
5月14日(木)13:00～「世にも奇妙な物語」(劇場版)
場所:ともの家「風車」

大浜
支部

なんでも会「折り鶴作り」

5月19日(火)13:30～
場所:大浜支部たまり場『はまかせ』
堺空襲犠牲者殉難地追悼会に向けて今年も折り鶴を
作ります。事前にお申し込みください。

上野芝
向ヶ丘
支部

子ども企画第12弾 子ども習字教室(第7回目)

5月30日(土)10:00～12:00
場所:ともの家『ほっこり』 持ち物不要
みんな一生懸命練習しています。今回もうまく書けるかな?
書きたいお手本あればお持ちください。

お問い合わせは、健康友の会みみはら事務局へ

☎072-244-8061

※都合により、場所・日時の変更あり
 詳しくは支部ニュースをご確認ください。
 ※機関紙のお届け時期により、掲載の月初行事に
 間に合わない場合があります。

| | 支部名 | サークル名 | 日にち | 時間 | 場所 | |
|--------------------|-------------|---------------|---------------|----------------------------------|--|--------------------------------|
| 北 区 | も ず | モーニング | 第1~4日曜日 | 9:30~12:00 | ともの家『なごみ』 (堺市北区百舌鳥赤畑町4-305 中沢マンション101) | |
| | | 健康麻雀 | 毎週木曜日 | 13:00~15:00 | | |
| | | 初級の健康麻雀 | 第1・2土曜日 | 13:00~15:00 | | |
| | | 書道・書画 | 第1・3金曜日 | 13:30~15:30 | | |
| | | 将棋 | 第2・4月曜日 | 14:00~16:00 | | |
| | | 小物づくり | 第2・4火曜日 | 10:00~12:00 | | |
| | | 映画会(上映作品未定) | 第2水曜日 | 13:00~15:00 | | |
| | | 川柳教室 | 第2土曜日 | 10:00~12:00 | | |
| | | 絵手紙 | 第3月曜日 | 10:00~12:00 | | |
| | | スマホ教室 | 第3月曜日 | 13:30~15:30 | | |
| | | カラオケ | 第4水曜日 | 11:30~ | | カラオケライブ 百舌鳥八幡店 |
| | うたごえ | 第2金曜日 | 13:00~15:00 | 百舌鳥校区地域会館 (堺市北区百舌鳥赤畑町5-743-2) | | |
| | 新 金 岡 | 編み物 | 5/12(火) | 10:00~16:00 | ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103) | |
| | | 小物作り | 第2月曜日 | 10:00~16:00 | | |
| | | ハーブ料理を楽しもう会 | 第3火曜日 | 10:00~15:00 | | |
| | | おひとりさま昼食会 | 第3水曜日 | 10:00~14:00 | | |
| | | 昼食会サロン | 第4火曜日 | 11:00~14:00 | | |
| | | 映画会 | 第4木曜日 | 13:30~16:00 | | |
| | | バザー | 第2土曜日(悪天候中止) | 10:00~12:00 | | |
| | | 書を楽しむ会 | 5/20(水) | 14:00~16:00 | | |
| | | 絵手紙 | 第2火曜日 | 9:30~12:00 | | 新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8) |
| | | 健康麻雀 | 第3木曜日 | 13:00~16:00 | | |
| | | 写真クラブ | 第4水曜日 | 13:30~16:00 | | |
| | | セラバンド&ストレッチ体操 | 第4金曜日 | 14:00~16:00 | | |
| | | ラジオ体操&ウォーキング | (火)・(土)雨天中止 | 8:00~9:00 | | 大泉緑地(もみじ橋狭のクスギ林集合) |
| | 南 花 田 | パッチワーク初級① | 5月は休み | 13:00~15:00 | ヒマワリ薬局3階友ルーム (堺市北区蔵前町3-5-46) | |
| | | パッチワーク初級② | 5月は休み | | | |
| | | パッチワーク中級 | 5月は休み | 13:30~15:30 | | |
| | | 脳トレサークル | 第1金曜日 | | | |
| | | おしゃべりクッキング | 偶数月の第3月曜日 | | | |
| ウォーキングクラブ | (月)~(土)雨天中止 | 8:30~10:00 | 大泉緑地(もみじ橋集合) | | | |
| 南 花 田 新 金 岡 合 同 | 子ども食堂 | 5月から第4土曜日 | 11:30~13:00 | 蔵前町会館 (堺市北区蔵前町3-5-32) | | |
| | ガーデンクラブ | 第3月曜日 | 13:30~ | ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103) | | |
| 南 区 | 梅 南 | 健康カフェ | 毎月第2水曜日 | 13:30~16:00 | みいけサロン (事務局へお問い合わせ下さい) | |
| 和 泉 | 和 泉 | フラワーアレンジメント | 毎月第1月曜日 | 13:00~ | 友の家いずみ (和泉市伯太町2-25-3) | |
| | | 囲碁班 | 毎月第1・4木曜日 | 13:30~ | | |
| | | 麻雀班 | 毎月第1・2・3・5金曜日 | 13:00~ | | |
| | | 卓球班A | 毎月2・3・4月曜日 | 13:00~ | | |
| | | 卓球班B | 毎月1・3・4火曜日 | 13:00~ | | |
| | | 絵手紙班 | 第2火曜日 | 14:00~ | | |

**新聞『とも』の手配り
ボランティアさん募集!**

「とも」は、会員さん・地域と友の会を結ぶ機関紙として発行しています。

現在、約2万7000件への配達を約1000人の配達協力者の方にご協力いただいています。

月に1度、家の近所や散歩のついでに5部~10部ほど配布をお手伝いしていただけますか?

これからも健康づくりを発信していくためにご協力よろしくお願ひします。

お問い合わせ：健康友の会みみはら事務局
072-244-8061



南花田
新金岡
合同

こども食堂メリアキッズクラブ

5月から第4土曜日 11:30~13:00
 場所:蔵前町会館(北区蔵前町3丁5-32)
 高校生以下:100円 大人:300円
 事前申し込み:不要(無くなり次第終了)

南区
ブロック

フレイル予防体操教室(新檜尾台)

5月15日(金)14:00~
 場所:新檜尾台地域会館(新檜尾台3-6-25)
 会場代:100円

南区
ブロック

医療と介護とくらし なんでも相談

毎週火曜日 10:00~14:00
 場所:南区友の会相談事業所(南区美木多上322)
 問い合わせ:072-321-1436



5月支部行事のお知らせ



| | 支部名 | サークル名 | 日にち | 時間 | 場所 |
|--------------|---------|----------------|--------------------|--------|-------------------------------------|
| 中 区 | 八 田 宮 園 | 水彩画 | 毎月第1・3月曜日 | 13:30～ | 八田・宮園ともの家 (堺市中区八田北町396-2) |
| | | 切り絵・ぬり絵 | 毎月第1・3土曜日 | 13:30～ | |
| | | 習字 | 毎月第2・4月曜日 | 13:30～ | |
| | | 小物づくり | 毎月第2・4火曜日 | 13:30～ | |
| | | 折り紙 | 毎月第2・4水曜日 | 10:00～ | |
| | | 絵手紙 | 毎月第2・4金曜日 | 13:30～ | |
| | | 堺コッカラ体操 | 毎月第2・4土曜日 | 10:00～ | |
| | | モルック | 毎月第1・3土曜日 | 10:00～ | |
| | | リバイバル映画「山椒大夫」 | 第3火曜日 | 13:30～ | |
| | | 映画会「ロスト・ケア」 | 第2金曜日 | 13:30～ | |
| | 深 井 | 堺コッカラ体操 | 毎月第1・3月曜日 | 10:00～ | 深井ともの家 (堺市中区深井北町738-8) |
| | | ちぎり絵・ぬり絵 | 毎月第1・3火曜日 | 10:00～ | |
| | | 習字 | 毎月第1・3水曜日 | 10:00～ | |
| | | 折り紙 | 毎月第1・3木曜日 | 10:00～ | |
| | | 切り絵 | 毎月第2・4火曜日 | 10:00～ | |
| | | 編み物 | 毎月第2・4月曜日 | 13:30～ | |
| | | ふれあいの日&おしゃべり会 | 毎月第2・4木曜日 | 13:30～ | |
| | | リバイバル映画「カモとネギ」 | 第2金曜日 | 13:30～ | |
| | | 映画会「明日を綴る写真館」 | 第3金曜日 | 13:30～ | |
| | | 歌おう会 | 第4火曜日 | 13:30～ | |
| | | 絵手紙 | 第4金曜日 | 13:30～ | |
| | | 寄席(ビデオ) | 第1金曜日 | 13:30～ | |
| | | 健康マーじゃん | 第1・3月曜日 第2・4水曜日 | 13:30～ | |
| | 西陶器 | 堺コッカラ体操 | 毎月第2・4火曜日 | 13:30～ | 西陶器ともの家 (堺市中区東山953-1 ウィンビル2階) |
| | | 写経 | 第3月曜日 | 13:30～ | |
| | | 絵手紙 | 第4木曜日 | 13:30～ | |
| | | 小物づくり | 第3木曜日 | 13:30～ | |
| | | 折り紙 | 第1木曜日 | 13:30～ | |
| | | ふれあいの日&絵手紙 | 第4月曜日 | 13:30～ | |
| | | 映画会 父と僕の終わらない歌 | 第2月曜日 | 13:30～ | |
| | | 健康マーじゃん | 毎週土曜日 第1・3水曜日 | 12:00～ | |
| | 土 師 | 習字 | 毎月第1・3火曜日 | 10:00～ | 土師・東深井支部 (堺市中区土師町1-12-25) |
| | | 新聞ちぎり絵 | 毎月第2・4火曜日 | 10:00～ | |
| | | 色鉛筆画 | 第1木曜日 | 10:00～ | |
| | | ぬり絵 | 第2月曜日 | 10:00～ | |
| | | パソコン教室 | 第2火曜日 | 13:00～ | |
| 折り紙 | | 第2木曜日 | 10:00～ | | |
| 大正琴 | | 第2金曜日 | 10:00～ | | |
| 絵手紙 | | 第3水曜日 | 10:00～ | | |
| 切り絵 | | 第4水曜日 | 10:00～ | | |
| 歌おう会 | | 第4金曜日 | 10:00～ | | |
| 映画会「パリ・タクシー」 | | 第4木曜日 | 13:00～ | | |
| ふれあいの日 | | 毎月第2・4水曜日 | 13:00～ | | |
| ふれあいの日 | | 第3金曜日 | 13:00～ | | |

中区
ブロック

浜寺公園ウォーキング

5月10日(日)10:00～ ※雨天中止

集合場所:堺市本庁前広場

参加費:無料(交通費自己負担)事前申し込み不要
弁当・雨具持参



中区
ブロック

一徳坊山(山登りグループ)

5月17日(日)8:30～ ※雨天中止

集合場所:北野田駅

参加費:無料(交通費自己負担)事前申し込み必要
弁当・雨具持参



お問い合わせは、健康友の会みみはら事務局へ

☎072-244-8061

※都合により、場所・日時の変更あり
詳しくは支部ニュースをご確認ください。
※機関紙のお届け時期により、掲載の月初行事に
間に合わない場合があります。


| 支部名 | サークル名 | 日にち | 時間 | 場所 | |
|------------|---------------------------|----------------|-----------------|--|-----------------------------------|
| 鳳 | 編み物 | 第2・3・4月曜日 | 10:00～ | 友の家ちぐさ (堺市西区鳳北町2-35 大鳥大社鳥居前) | |
| | 健康麻雀 | 第3月曜日 | 13:00～ | | |
| | 健康麻雀 | 第3金曜日 | ①10:00～ ②13:00～ | | |
| | パッチワーク | 第2・4水曜日 | ①10:00～ ②13:00～ | | |
| | 洋裁 | 第1・3木曜日 | ①10:00～ ②13:00～ | | |
| | PCプログラミング | 第2火曜日 | 10:00～ | | |
| | 映画会「52ヘルツのクジラたち」 | 第2火曜日 | 13:00～ | | |
| | 吊るし飾り | 第2金曜日 | ①10:00～ ②13:00～ | | |
| | 吊るし飾り | 第4金曜日 | 13:00～ | | |
| | 手話 | 第4月曜日 | 13:00～ | | |
| | スマホ教室 | 第4火曜日 | 10:00～ | | |
| | 子ども食堂 | 第5土曜日 | 11:30～13:00 | | |
| | 鳳平和を考える映画を観る会 「木の上の軍隊」 | 第4木曜日 | 13:30～ | | |
| | お茶会 | 毎月曜日(5月4日はお休み) | 10:00～ | | 鳳クリニック・3階多目的ホール (堺市西区鳳南町5-595) |
| | お茶会(唄う会) | 毎金曜日 | 10:00～ | | |
| 鳳 エリア | スマホ教室 | 第1・3月曜日 | 10:00～12:00 | 友の家オリーブ (堺市西区山田1-1086-9) | |
| | 健康麻雀 | 第1・3月曜日 | 13:00～15:00 | | |
| | 工作 | 第2・4・5月曜日 | 10:00～12:00 | | |
| | フレイル予防教室 | 第3火曜日 | 10:00～12:00 | | |
| | 習字の集い | 第3火曜日 | 13:00～15:00 | | |
| | 写経 | 第4火曜日 | 13:00～15:00 | | |
| | 小物づくり | 水曜日(5月6日はお休み) | 10:00～12:00 | | |
| | 健康チェック(血圧・体脂肪・握力) | 第3水曜日 | 10:00～12:00 | | |
| | コーヒータイム | 毎金曜日 | 10:00～12:00 | | |
| | 太極拳 | 当分の間お休みします | | | |
| 高石 ブロック | 小物づくり | 第3火曜日 | 13:00～ | 友の家『きらら』 (高石市高師浜1-8-10) | |
| | ハンブル初級 | 第3水曜日 | 10:00～ | | |
| | みんなの広場 | 第2木曜日 | 10:00～ | | |
| | 健康麻雀 | 毎週金曜日 | 13:00～ | | |
| | 麻雀初級 | 毎週土曜日 | 13:00～ | | |
| | 脳トレ教室 | 第4月曜日 | 14:00～ | 高石みみともセンター (旧耳原高石診療所) (高石市加茂1-1-5) | |
| | 麻雀サークルA | 第3月曜日 | 9:00～ | | |
| | 麻雀サークルB | 第3月曜日 | 13:00～ | | |
| | スクエアステップ | 第2火曜日 | 10:00～ | | |
| | 書道サークル | 第2・4火曜日 | 13:00～ | | |
| | 川柳教室 | 第4木曜日 | 13:00～ | | |

鳳支部

第102回ちぐさウォーキング
大浜公園～旧堺港～蘇鉄山
5月10日(日)9:00
ともの家ちぐさ集合 直接お越しください
参加費:無料
交通費:自己負担

ふくいずみ支部

ウォーキング 浜寺公園 ばら庭園
5月21日(木)
10:30 JR鳳駅2階改札前集合
参加費:無料
おでかけ応援カード、軽食、飲み物を持参ください
事務局へ申し込み下さい ※雨天中止



高石ブロック

スマホサークル:浸水ナビを使って
水害シミュレーションを見てみましょう
5月22日(金)10:00～
高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)
参加費:無料
申し込み不要

中区ブロック

写真同好会
第2木曜日 13:00～
場所:八田・宮園ともの家

