

# ともも

friend

健康友の会みみはら  
現勢 4月30日現在



協同基金出資者数  
23,679名



協同基金到達額  
2,208,667千円(-1,551千円)



個人会員数  
94,243(+4)



会員世帯数  
41,476(+23)



手配り  
26,553(-146)



郵送  
9,501(+200)

やったぞ!

そして進むぞ!

## 仲間と広げる友の会の輪



西陶器支部 西陶器ともの家

### 聴診器

今年も3月8日の朝日新聞には黄色いミモザが題字の背景にあしらわれていた。ミモザの花言葉は「感謝」「思いやり」「友情」。65才以上の一人暮らしの女性の相対的貧困率が44・1%にのぼり、東京都立大学教授の集計では「男性より14ポイント高く」、現役世代のひとり親世帯(44・5%)と同じ水準だ。どちらも驚愕すべき数字だ。相対的貧困率とは、世帯の合計所得から税金や社会保険料を差し引き、世帯人数で調整(等価可処分所得)、順番に並べて真ん中(中央値)の50%を「貧困線」とする。貧困線を下回る人の割合が相対的貧困率だ。背景には私達日本社会に色濃く残る「ジェンダー格差」の連鎖が浮かび上がるといふ。「貧困線」「格差」嫌な言葉だ。日本国憲法第25条の「生存権」すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」の対極にある言葉だ。「生存権」は努力目標だなどという輩(やから)もいるが、実行を伴う権利にしていかなくてはとつくづく思う。はたしてこの国は貧困や格差是正に真剣に取り組んでいるのか?ミモザの花をめぐる心はないのか?我が家の玄関のミモザのドライフラワーを見るたびに沸々と怒りが沸いてくる。

社会福祉法人ひまわり会  
理事長

岡本 裕宏



## 健康友の会みみはら 2026年度の活動方針(案)

# ゆるやかな「つながりづくり」「健康づくり」の 輪をひろげ、新たな仲間とともに 2030年の「友の会」の姿を描こう！



## 2026年度の重点課題(案)

1

多彩な取り組みで新しい参加者をふやし、友の会の輪をさらに大きくします。



- 「地域コミュニティ棟」をはじめ、「友の家」やみみはらグループの事業所を積極的に利用して、職員をはじめ、多くの人に「友の会」を「知らせ」「体験」してもらうことを重視します。
  - ・「また行きたい(来たい)」「居たい」と思ってもらえる取り組みづくりをすすめます。
  - ・「あってよかった『友の会』」を感じられる取り組みをひろげます。
- 「健康づくり」をはじめ、「育ちあい」や「フレイル予防」をテーマにした取り組みをひろげ、「地域まるごと健康づくり」につなげます。
  - ・働く世代、子育て世代など、世代別・テーマ別の企画、多世代交流が出来る企画を計画します。
  - ・専門職を講師にした「出前講座」を積極的に開催し、多世代にわたる健康づくりをひろげます。
- 日常の「健康チェック」活動を重視するとともに、特定健診・がん検診をはじめとした「健康診断」の受診につなげます。

2

「支部」を単位に取り組みを強め、「担い手」をふやし、エリア・ブロックでの連携をさらに強化します。

- 「担い手ふやし」を最重要課題と位置づけ、「無理のない荷の分かち合い」を意識して取り組みます。
  - ・ブロック・支部を単位に、地域要求に根差した取り組みをグループの職員とともにすすめます。
  - ・地域での「拠点づくり」をすすめ、「街並みチェック」で地域の実情と要求把握に取り組みます。
  - ・「仲間ふやし」は、「新たなつながり」をひろげることを重視して、1,500人を目標とします。
  - ・「協同基金」は、件数目標 20,000件・金額目標 27,000万円とします。
  - ・「担い手ふやし」は、「友の会」とみみはらグループを「知り」「知らせる」ことを重視した企画を開催し、多彩な「担い手」をイメージして、1,200人を目標にふやします。
  - ・「いつでも元気」は、各支部・職場での活用を工夫し、1,000部到達を目標に普及します。
- 友の会の機関紙「とも」は、読みやすい紙面づくりをさらにすすめます。
  - ・「20部超えたら配達者さがし」を合言葉に、「配達者」1,000名到達を目標に取り組みます。



## 3

## 憲法を暮らしに生かし、誰もが健康で安心して 住み続けられるまちづくりをすすめます



- 平和と環境を守り、多様な健康不安にも対応した取り組みをすすめます。
- 「いのちと平和・人権の碑（仮称）」の設置に向けた学習と運動を、みみはらグループの職員と力を合わせてすすめます。
- 社会保障や医療・介護の問題などを中心に自治体・地域・団体とも協力して学び、一人ひとりが大切にされる社会・まちづくりに向けての取り組みをすすめます。
- 地震や災害につよい「安心して住み続けられるまちづくり」に向けた取り組みをすすめます。

## 4

## 地域・自治体とも連携し、 「医療・介護・福祉の安心のネットワークづくり」 「ふれあい・支え合いのまちづくり」活動をひろげます



- 「つながりを絶やさない・ゆるやかな安心のネットワーク」を支部・ブロック単位でひろげます。
  - ・「お元気ですか対話・訪問」を通して、無料低額診療事業や相談活動、健診普及に取り組みます。
  - ・支部は、地域の困難な方の「相談窓口」になれるよう、くらしの制度や認知症（予防）などの学習会を計画し、表面化しにくい「困った」にも気づき寄り添える力をつけるようにします。
  - ・「友の家」・「センター」に地域の人が気軽に足が運べるように、開所日数をふやします。
  - ・「助け合い活動」は、みみはらグループだけでなく、自治会・団体などとも連携したネットワークづくりを重視し、「ゆるい（ゆるやかな）つながり」をひろげていきます。
- みみはらグループと力を合わせ、「無差別平等の地域包括ケア」づくりをすすめます。
- 新鳳クリニック、大仙西エリア「地域コミュニティ棟」の運営を軌道に乗せるとともに、耳原総合病院の「急性期医療整備計画」などの「みみはら2030年の樹」構想実現に向けた取り組みを職員と力を合わせてすすめます。
  - ・「地域懇談会」「出前講座」などを積極的に開催し、取り組みを地域に知らせます。
  - ・重点地域を決めて「街並みチェック」にも取り組みます。
  - ・「みみはら2030年の樹」構想実現に向け、職員と一緒に行動・参加する場を積極的につくります。

## 5

## 多世代に積極的に働きかけることを意識した「仲間ふやし」 に取り組み、新しい仲間とともに「友の会」の役割について 考え、「友の会の2030年の姿」を描く年とします。





# 子どもの3大夏風邪



アデノウイルス感染症	高熱が続き、目が赤くなったり目脂が出たりする。咳も出る。
ヘルパンギーナ	喉にぶつぶつができて痛いので飲み食べがしにくい。 高熱が続く。
手足口病	ヘルパンギーナに似ているが、手のひら、足の裏にもぶつぶつが出る。熱は比較的短期間。手足のぶつぶつはかゆくないが喉のぶつぶつは痛いので飲み食べがしにくい。

これからいよいよ夏本番。お子さんによくある夏風邪のお話です。

## 夏風邪のおはなし



高砂クリニック  
小児科医長  
荻谷 誠子



LINE登録は  
こちらから



アデノウイルス感染症は、発熱、目の充血などの症状がなくなつてから2日経過するまでは通園・通学施設はお休みで、通園・通学の許可書が必要です。その他の夏風邪に関しては、はっきりとした決まりはありませんので各施設に確認してください。

この春からみみはら高砂クリニック小児科は完全予約制になりました。かかりづらくなつたとお思いの方もいらつしやるかもしれませんが、当日予約は比較的空いていることが多いです。予約制になつたことで、繁忙時の混雑が緩和され、以前に比べてスムーズな受診が可能で、受診しようと思つたら一度予約画面をのぞいてみてください。

LINE登録もお願いします。

## 介護老人保健施設みみはら



多職種で支える老健みみはらのケアチーム



歩行訓練や作業療法(手先の訓練・認知機能訓練)など身体機能の回復や維持を目的としたリハビリテーション室

## 介護事業部だより 4

介護老人保健施設みみはらは、建て替わつた鳳クリニックの隣にある施設です。利用者一人ひとりの尊厳を大切にしながら、在宅復帰を目指した支援を行っています。医師の医学的管理のもと、看護師や介護職員、理学療法士・作業療法士など多職種が連携し、安心・安全な療養環境を提供しています。

当施設では、日常生活の自立を促すためのリハビリテーションに力を入れており、身体機能の維持・向上だけでなく、心身の活性化を図る取り組みも充実しています。また、季節行事やレクリエーション

活動を通して、利用者同士の交流や生きがいづくりを支援しています。

入所サービスに加え、通所リハビリテーションや短期入所療養介護(ショートステイ)にも対応し、ご家族の介護負担軽減にも貢献しています。地域とのつながりを大切に、医療機関や福祉サービスと連携しながら、利用者ご家族に寄り添う温かいケアを実践しています。

これからも「その人らしい暮らし」を支えるパートナーとして、信頼される施設を目指してまいります。

介護老人保健施設みみはら  
事務長  
金城 良子

# 5.3

## おおさか 総がかり集会

# 輝け憲法！ 平和といのちと人権を！！



今にも泣きだしそうな空の下、「おおさか総がかり集会」は和太鼓「晴嵐」の力強いオーブニングで扇町公園からスタートしました。参加者は全体で約4500人、うち民医連関係は

150人でした。

メインスピーカーに立った前川喜平さんからは「自由と平和を！憲法の原点に立ち返ろう」というお話の中で「戦争は違法である」「憲法9条は世界の宝である」との発言がありました。市民スピーカーのあとには、各政党からのアピールが続き、「憲法9条を変えないことが国民大多数の声」「スパイ防止法を許さない」「憲法改悪を許さない戦いをみんなと一緒に」と呼びかけがありました。

私は、「憲法9条」のある日本に生まれたことに感謝と誇りをもっています。今までもずっと戦後が続いているのは9条のおかげだと思っています。その大切な

友の会事務局  
鞍田 康子



憲法を変えることには絶対反対です。集会の途中から降り出した雨の中のパレードでしたが、今年も「9条のある国に生まれた幸せ」をかみしめながら、歩くことができました。また来年も集会に参加できますように！

友の会事務局

鞍田 康子

今年も  
暑い夏が  
到来！

## 暑さに備えた体づくりと 日頃の体調管理で対策しよう

しよねつじゅんか

### 暑熱順化で体を暑さに慣らそう

暑熱順化とは、簡単にいうと体を暑さに慣らすこと。気温が高めの環境下で適度に汗をかくことで、体を暑さに慣らし、高温多湿な環境で活動を行なっても熱中症を起こしづらくなります。

水分補給は  
忘れずに！

暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で  
**適度に運動**

(ウォーキングや筋トレ・ストレッチを週5回30分程度)



毎朝など、  
**定時の体温測定と健康チェック**

体調が悪い時は、無理せず **自宅で静養**



### のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしよう

1日あたり **1.2L (コップ約6杯)** を目安に



1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を



大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに



上記内容はあくまで目安です。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

**お便り**  
会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

はじめてはがきを出しました。「とも」の誌面が新しくなり、他のサークルの活動状況が見えて刺激になりそうです。参加もしてみたいです。

堺市西区 酒巻 富美子(70歳)

通院が増え、医療費がかさんだため、確定申告をしましたが、患者の立場としては、医療費が高額になるのは困りますが、一方多くの病院が赤字と聞くと、それも大変なことだと思います。

和泉市 井谷 武志(66歳)

友の会の活動内容が掲載されており、知らない事が多くあり、知る機会が出来て良かった。子育てについての、1コマの内容などがあれば嬉しいなと思います。

堺市西区 伊藤 友梨(38歳)

各支部の皆さんの熱心な活動に感じています。続けることは、お世話される方や会員さんの努力が大変ですが、達成感が喜びになりますね。

堺市西区 倉崎 仁治(81歳)

考えてほしいと思います。

岸和田市 室井 宏文(62歳)

毎年検診でお世話になっていきます。内視鏡室のオープンおめでとうございます！

堺市西区 加治馬 千晶(66歳)

4月から自転車の交通違反取締りが強化されていますが、

堺市堺区 山本 節美(66歳)



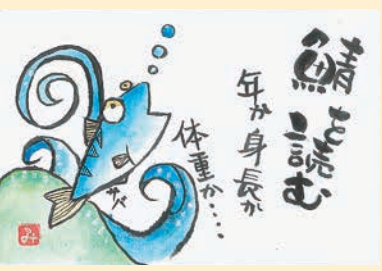
宮本 孝枝  
 (上野芝向ヶ丘支部 絵手紙サークル)



小坂 千津子  
 (鳳支部 俳画絵手紙教室)



寺坂 加容子



窪田 美代子  
 (鳳支部 俳画絵手紙教室)

高額療養費制度の見直しはどれだけ多くの病气やケガで苦しむ人たちの人権と尊厳を傷つけるのか政府はしっかりと

堺市中区 河村 千鶴子(79歳)

**川柳**

夏近し ホルムズの闇 未だ凍る 堀西 和子

**川柳**

SNS 響け9条 すみわたる 古賀 光政

**俳句**

楠若葉 古墳守り 幾年ぞ 水野 茂子

**短歌**

梔子の 白き花より 香り来て 小 雨降る中 深呼吸する 養内 豊美

\* 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7月8日(水)です。  
 \* 特に俳句・短歌のご応募お待ちしております。

核兵器のない平和で公正な世界を  
**原水爆禁止 国民平和進行2026**  
 核兵器のない世界へ  
 一歩でも二歩でも一緒に歩きましょう  
 幹線コース(休憩2回あります)  
 6月27日(土)  
 浜寺公園(9:00)→堺市役所(12:00)  
 網の目コース  
 7月4日(土)  
 大蓮公園(9:45)→ニュータウン内行進  
 一竹原大橋(11:00)

何が違反になるのか...今一つ、ちゃんと理解出来ていないので不安です。

# 夏の合併号のお知らせ

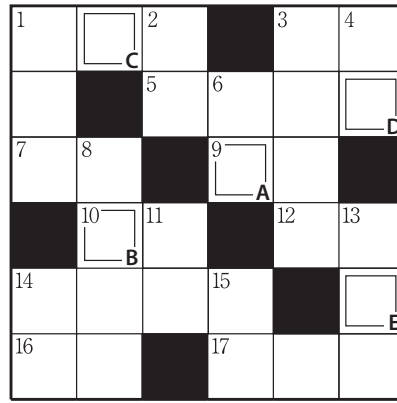
いつも「とも・同仁会報」をご愛読いただきありがとうございます。  
 8月と9月が合併号となります。  
 ご理解とご協力をお願いいたします。



## 「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、二重ワクに入る文字を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 気みじか
- ② 五十の—を越す
- ③ 地下にある商店街
- ④ 後悔。—が残る
- ⑥ —の上にも三年
- ⑧ 地面より下に設けた部

ヨコのキー

- ① 僅差の対
- ③ —10年の建物
- ⑤ 閉会の対
- ⑦ 在日米軍—
- ⑨ 琵琶湖のある—県
- ⑩ —の横ばい
- ⑫ ケガをして車—生
- ⑭ 活になる
- ⑮ 年上の対
- ⑯ 財布から千円—を
- ⑰ 許すこと。外出—
- ⑱ 屋
- ⑲ —も東もわからない
- ⑳ —を惜しんで働く
- ㉑ ♪南国—を後にして
- ㉒ 鯉の—登り

## 編集後記

最近「6月病」という言葉を耳にしました。6月病とは、5月病と似ていますが、少し違った特徴があるそうです。梅雨の時期で天気が悪い日が続くこと、湿度が高くて不快な日が多いこと、そして新年度の疲れが蓄積されてくることなどが原因として挙げられます。また、この時期は祝日もなく、長い間休みがないことも影響しているとのこと。梅雨で外に出にくい時期ですが、室内でできる軽い運動やストレッチ。十分な睡眠。好きな音楽を聞いたり、読書をしたりして、自分なりのリラクゼーション方法を見つけてみると良いかもしれませんね。

(日向)

- 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7月8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。
- 4月号の答 サクラソウ(桜草)
- 応募数 / 117通 ● 正解者数 / 116人



## おすすめ! 私の「簡単レシピ」

### ベビーカステラ



たこ焼き機で作るベビーカステラ  
 〈上田望美さん(堺市北区)のレシピ〉

#### 材料

- 小麦粉…150g
- ベーキングパウダー…小さじ2
- グラニュー糖…20g
- はちみつ…10g
- みりん…10g
- 牛乳…150〜170ml
- 卵…1個
- あんこ、くるみ…適量

#### 作り方

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。
- ② たこ焼き機を温めて弱火にし、1列にうすく油をひき、生地を2/3入れる。
- ③ 生地表面にプツプツと穴が出てきたら、あんことくるみを入れる。
- ④ もう1列にうすく油をひき、生地を1/3入れたら③をかぶせるようにそっと乗せる。
- ⑤ 形を整え、全体に焼き色が付いたら完成。

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



# 6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『大仙ごりょう』 (堺市堺区大仙中町2-4-13)
		小物づくり	毎月第2・4土曜日		
		おしゃべり会 (カラオケ、色鉛筆画など)	毎週金曜日 (第5週・祝日除く)		
		うたごえ	毎月第4水曜日	耳原旭ヶ丘会館3階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)	
		映画会『8番出口』	毎月第2木曜日		
	安井	書道	毎月第1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1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『はまかぜ』 (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『黒部の太陽』	毎月第3金曜日	10:00~12:00	
		健康初級麻雀	毎週月曜日		
		モーニング	毎週日曜日		
	湊西	編物	第2月曜日	13:30~	高砂クリニック横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水曜日		
		卓球	第2・4火曜日	余野宅 (堺市堺区柏木町3-3-12)	
		うたごえ	第3土曜日		
	浜寺	初心者麻雀	毎週月曜日	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		毎月第1水曜日	13:00~		
映画会①『妖怪大戦争』(1968年版)		毎月第1木曜日			
映画会②『妖怪大戦争』(2005年版)		毎月第2木曜日			
昔の遊び		毎月第3水曜日			
健康麻雀		毎週金曜日(第3金休み)	10:00~		
上野芝 向ヶ丘	編み物	毎週月曜日	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	13:30~		
	健康麻雀	毎月第1・2・3土曜日			
	映画上映『マジックアワー』三谷幸喜	毎月第2木曜日			
	絵手紙	毎月第4木曜日			

**安井支部** 編み物サークル作品展  
 6月7日、13日、24日 10:00~11:30  
 場所:堺市立安井友楽荘(堺市堺区賑町4-3-20)  
 バッグや帽子の編み物、韓国のポジャギなどを展示。  
 お気軽にお越しください

**安井支部** 夏のバザー  
 6月20日(土)13:00~16:00  
 場所:安井校区地域会館1階(堺市堺区賑町3-2)  
 生活用品・雑貨、子ども用品、手作りの編み物作品  
 などを販売します

**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

**東西支部** 高齢期に知っておきたい 医療費の負担と制度のしくみ  
 6月16日(火)14:00~15:00  
 場所:ともの家『大仙ごりょう』 申し込み・参加費:不要

**浜寺支部** ちょっとマニアックな映画上映やっています お好きな方はどうぞ  
 6月4日(木)13:00~「妖怪大戦争」(1968年版)  
 6月11日(木)13:00~「妖怪大戦争」(2005年版)  
 場所:ともの家『風車』  
 参加費:100円 事前申し込み不要です

**大浜支部** なんでも会「折り鶴作り」  
 6月16日(火)13:30~ 場所:ともの家『はまかぜ』  
 申し込み:必要 先月に引き続き、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

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		
		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『荒野に希望の灯をともす』	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		
		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~	
	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 (支部ニュース 発行なし)	編み物	第2火曜日	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		
		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	第1水曜日	14:00~16:00	
		絵手紙	第2火曜日	9:30~12:00	
		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	新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8)	
	ラジオ体操&ウォーキング	(火)・(土)雨天中止	8:00~9:00		
	南花田 (支部ニュース 発行なし)	パッチワーク初級①	第1木曜日	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	第1火曜日		
パッチワーク中級		第2火曜日			
脳トレサークル		第1金曜日	13:30~15:30		
おしゃべりクッキング		偶数月第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	第4土曜日	11:30~13:00	蔵前町会館 (堺市北区蔵前町3-5-32)	
	ガーデニングクラブ	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金曜日		
		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		
		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。

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せんか?

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



も ず  
支 部

**モルック体験会**

6月3日(水)10時~  
 場所:梅町公園(百舌鳥梅町3丁29)  
 はじめての方大歓迎 申し込み・参加費:不要

新金岡  
支 部

**フレイル予防体操教室**

6月26日(金)14:00~16:00  
 場所:新金岡市民センター1階(北区新金岡町4丁1-8)  
 参加費:無料 申し込み:必要

南花田  
新金岡  
合 同

**子ども食堂メリアキッズクラブ**

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  
 申し込み:不要(無くなり次第終了)



# 6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 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		
		習字	毎月第2・4月曜日		
		小物づくり	毎月第2・4火曜日		
		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		
		リバイバル映画 『この広い空のどこかに』	第3火曜日	13:30～	
		映画会『父と僕の終わらない歌』	第3金曜日		
	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		
		習字	毎月第1・3水曜日		
		折り紙	毎月第1・3木曜日	13:30～	
		切り絵	毎月第2・4火曜日		
		編み物	毎月第2・4月曜日		
		ふれあいの日&おしゃべり会	毎月第2・4木曜日		
		リバイバル映画『東京キッド』	第2金曜日		
		映画会『ロスト・ケア』	第3金曜日		
		歌おう会	第3水曜日		
		絵手紙	第4金曜日		
		寄席(ビデオ)	第1金曜日		
		健康マーじゃん	第1・3月曜日 第2・4水曜日		
	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		
		絵手紙	第4木曜日		
		小物づくり	第3木曜日		
		折り紙	第1木曜日		
		ふれあいの日&絵手紙	第4月曜日		
		映画会『雪の花』	第2月曜日		
		健康マーじゃん	毎週土曜日 第1・3水曜日	12:00～	
	寄席(ビデオ)&おしゃべり会	第2木曜日	13:30～		
	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		
		色鉛筆画	第1木曜日		
		ぬり絵	第2月曜日	13:00～	
パソコン教室		第2火曜日			
折り紙		第2木曜日	10:00～		
大正琴		第2金曜日			
絵手紙		第3水曜日			
切り絵		第4水曜日			
歌おう会		第4金曜日			
映画会『花まんま』		第4木曜日			
ふれあいの日		毎月第2・4水曜日	13:00～		
ふれあいの日		第4金曜日			

中区  
ブロック

## 白鷺公園ウォーキング

6月7日(日)9:45～ ※雨天中止

集合場所:深井駅

参加費:無料(交通費自己負担) 申し込み:不要  
弁当・雨具持参



中区  
ブロック

## 北摂里山トレイル

6月21日(日)8:00～ ※雨天中止

集合場所:中百舌鳥駅

参加費:無料(交通費自己負担) 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 エリア	鳳	編み物	第1・2月曜日	①10:00～ ②13:00～	友の家ちぐさ (堺市西区鳳北町2-35 大鳥大社鳥居前)
		編み物	第3・4月曜日	10:00～	
		健康麻雀	第1・3金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		健康麻雀	第2木曜日		
		俳画・絵手紙	第1火曜日	10:00～	
		パッチワーク	第1・2・4水曜日	①10:00～ ②13:00～	
		洋裁	第1・3木曜日		
		【新】大人の寺子屋(脳トレ教室)	第2火曜日	10:00～	
		映画会『エンジェルフライト』	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4土曜日	11:30～13:00	
		鳳平和を考える映画を観る会 『ワタシタチハニンゲンダ』	第4木曜日	13:30～	
		【新】「いつでも元気」読書会	第3火曜日	10:00～	
		お茶会	毎月曜日	10:00～	
		お茶会(唄う会)	毎金曜日		
	ふくいずみ	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	
		ポッチャ	第1火曜日		
		フレイル予防教室	第3火曜日	13:00～15:00	
		習字の集い	第3火曜日		
		写経	第4火曜日	10:00～12:00	
		小物づくり	水曜日		
		健康チェック(血圧・体脂肪・骨密度)	第3水曜日	10:00～12:00	
		コーヒータイム	毎金曜日		
		ハンブル初級	第3水曜日		
		みんなの広場(おしゃべり会)	第2木曜日		
		健康麻雀	毎週金曜日	13:00～	
		麻雀初級	毎週土曜日		
		小物づくり	第1・3火曜日	13:00～	
脳トレ教室	第3月曜日	14:00～			
麻雀サークルA	第4月曜日	9:00～			
麻雀サークルB	第4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				

**鳳支部**  
**第103回ちぐさウォーキング**  
**聖徳太子の里・南河内郡太子町ウォーキング**  
 6月14日(日)9:00 JR鳳駅改札前集合 直接お越しください  
 参加費:無料(交通費自己負担) 昼食持参

**鳳支部**  
**フレイル予防体操**  
 6月17日(水)13:30～  
 場所:耳原鳳クリニック 3階多目的室  
 参加費:無料 動きやすい服装・水分持参で直接お越しください

**高石ブロック**  
**認知症患者の家族のための学習会**  
 6月16日(火)10:00～ 場所:高石みみともセンター  
 申込み・参加費:不要  
 直接会場にお越しください

**ふくいずみ支部**  
**ウォーキング**  
**方違神社～堺アルフォンス・ミュシャ館**  
 6月18日(木)10:30 南海堺東駅エスカレーター下集合  
 参加費:無料 申し込み:必要 ※雨天中止  
 おでかけ応援カード、軽食、飲み物を持参ください

**7月の行事**  
**津久野支部**  
**フレイル予防体操**  
 7月9日(木)10:30～  
 場所:大東自治会館(堺市西区津久野町2-22-26)  
 参加費:無料 動きやすい服装・水分持参で直接お越しください

**中区ブロック**  
**写真同好会**  
 第1火曜日 13:00～  
 場所:八田・宮園ともの家

