

健康友の会みみはら  
現勢 5月31日現在



協同基金出資者数  
23,713名



協同基金到達額  
2,195,878千円(-12,789千円)



個人会員数  
94,262(+19)



会員世帯数  
41,504(+28)



手配り  
26,575(+22)



郵送  
9,459(-42)

## 健康友の会みみはら



# 第39回総代会



2026年6月6日(土)  
堺市総合福祉会館

## ゆるやかな

## つながりづくり

## 健康づくり

### 04 友楽荘「ふれあい喫茶」での作品展示会

- ・ 地域会館で実施しているサークル活動が堺市福祉委員会の目にとまり、2024年に展示会を開催
- ・ 堺市立安井友楽荘「ふれあい喫茶」は、堺市福祉委員会の企画委員会役員とボランティアで運営し、モーニングをしている

堺市安井友楽荘



2024年



2026年



◀ 詳細は2面に

## 聴診器

先日、「堺に憲法9条の碑を建てる会」に参加した。米国とイランとの戦争をテレビで見ていると、米軍がまるでゲーム感覚でイランの

軍事基地や軍需産業・艦船を爆撃して行く▼現在、国内各地でのミサイル防衛などの軍事強化に対し地元住民の反対運動が起こっているが当然の事だと言える▼基地・軍備がなくては不安で、不安で、と言う国民の声にも真摯に耳を傾けながら今あらためて「憲法9条」を考えてみたい▼戦後まもなく現憲法制定時の首相・幣原喜重郎（大阪選出）は「広島・長崎を見れば分かるようこれからの戦争は核戦争になる。だから戦争放棄・不戦（第一項）だけではなく戦力不保持・交戦権の否認（第二項）が必要である。非武装宣言は国際常識から言えば狂気の沙汰である。しかし軍拡競争の地獄から抜け出すため日本は世界史の扉を開く狂人の役割を果たし徹底的な平和運動の先頭に立つ。」とGHQマツカーサーと掛け合った（幣原の秘書官・平野三郎）。9条と広島・長崎は一体のものであると言う幣原喜重郎の熱意に今こそ思いを寄せたい。

耳原総合病院  
外科医師

平林 邦昭



健康友の会みみはら  
第39回総代会

共同の力で健康なまちづくりを  
この1年の成果と新たな一歩

6月6日、堺市総合福祉会館で「健康友の会みみはら第39回総代会」が開催されました。主催者代表挨拶では江戸会長が戦後80年を迎える中で

の医療体制の充実への喜びを述べ、共同の輪を広げ健康で長生きできるまちづくりをと呼びかけました。続いて、社会医療法人同仁会・土井副理事長より「ミサイルよりケアを！」のスローガンと共に情勢報告を兼ねて連帯の挨拶がありました。

資格審査委員より総代会成立が報告され、篠原事務局長から第1号議案「2025年度まとめと2026年度方針(案)」が提案されました。指定活動報告では、各支部・各事業所から7演題が報告され、この1年間の協力共同の歩みを第1号議案と合わせて確認し、賛成全会一致で採択されました。

続く第2号議案「役員選出」も承認され、新会長代行に建井さん(東西支部)が選出されました。8年間会長を務めた江戸さん(ふくいずみ支部)は、「8年のうち4年以上はコ

指定活動報告一覧

- ① **リハビリサロンとものわ**  
(総合病院リハ室・越智 学)
- ② **新しくなった内視鏡室の案内**  
(総合病院内視鏡室・比良野 鈴子)
- ③ **新クリニック建設と共同組織の取り組み**  
(耳原鳳クリニック・大迫 めぐみ)
- ④ **共同組織の維持発展に向けた職員学習の取り組み**  
(同仁会本部採用育成部・手島 恵子)
- ⑤ **安井支部1年間の活動と成果**  
(安井支部・浅井 富美子)
- ⑥ **子ども企画の取り組みについて**  
(上野芝向ヶ丘支部・北山 弘子)
- ⑦ **12年で100回を迎えたちぐさウォーキング**  
(鳳支部・石田 悦司)

が進む中でも、職員が友の会活動に関心を寄せてくれることに期待しています。病院やクリニックのリフォーム成功を報告する夢を見るほど、常に友の会のことを考えてきました。前倒産やセラチア菌、コロナなど多くの困難を皆で乗り越えてきました。友の会40周年のイベント大成功と鳳クリニックグランドオープンが私の友の会活動の一番の宝物として大切に胸に刻み付けたと思います



健康友の会みみはら  
江戸道子会長

口ナに悩まされましたが、ようやく軌道に乗ってきました。高齢化

ます。会長は退きますが、これからも一員として共に頑張っていきたいです」と述べ、大きな拍手に包まれました。

事務局 安部公



子ども企画の取り組みについて(上野芝向ヶ丘支部)

# 味覚と花景色を巡る 淡路島バスツアー

## 大仙西支部

大仙西支部では、毎年春と秋の年2回、恒例のバスツアーを実施しています。本年度の春のツアーは5月10日に行われ、淡路島を訪れました。

140年余りの歴史を持つ「千年一酒造」では、蔵の歴史や酒造



「千年一酒造」で酒造見学



淡路島へ  
出発!

りの工程について説明を受けた後、利き酒体験も楽しみました。

昼食は、淡路島で水揚げされた海鮮を中心とした豪華な料理が並び、参加者からも好評でした。

続いて訪れた「たこせんべいの里」では、40種類以上のせんべいが並び、面白い物を楽しむ姿が見られました。最後に「淡路

花さじき」を散策。天候にも恵まれ、一面に広がる花畑と美しい景色に、参加者からは感嘆の

声が上がりました。

帰りの車内では、恒例のビンゴゲームで大いに盛り上がり、笑顔あふれる一日となりました。

事務局 安部公



淡路花さじき

# 支え合いの場『きらら』、13年の歩みを振り返って

## 高石ブロック

13年間にわたり高石ブロック唯一の友の家として親しまれてきた「きらら」が、2026年6月をもって閉鎖することになりました。旧高石診療所が「高石みもとセンター」として新設され、わずか100mの距離で活動内容が重なるため、競合は避けられないと判断したためです。私が友の会に参加し北支部長となった時期に開設された「きらら」は、中央支部の単独運営が難しいとの理由から共同で



2018年友の家「きらら」4周年

立ち上げました。右も左も分からないうち、男性も参加できる活動として私が「健康麻雀クラブ」を始め、妻

に「書道サークル」を頼み込んでスタートしました。

運営では財務管理が最大の課題でした。会則や名簿を整備し、郵便局と交渉して口座を開設、公共料金は自動引き落としにして、誰が世話人でも管理できる体制を整えました。清掃や備品管理は世話人の高齢化もあり負担が大きく、麻雀卓はこたつを改造し、牌やマットは会員の寄贈で賄うなど、工夫と協力で乗り越えてきました。その後は椅子や卓、エアコン、ガスファンヒーターを新調し、照明もLED化するなど環境整備にも努めてきました。

数ある友の家の中でも「きらら」は理想的な維持・管理・運営をしてきたと自負していただけない、閉鎖は本当に残念です。しかし会員さんの多くは前向きに受け止め、片付けや引っ越しに協力してくれています。13年間の荷物整理は大変ですが、センターでの新しい活動に向け、皆で力を合わせて頑張ります。

高石北支部 山中崇

# 介護の現場から



## みみはら在宅クリニック 通所リハビリテーション

4月より、「高砂クリニック通所リハビリテーション」から「みみはら在宅クリニック通所リハビリテーション」へ名称を変更し、地域コミュニティ棟の3階へ移転しました。新しい環境のもと、利用者の皆さんが安心して通える場所として、新たなスタートをしました。

当施設は、リハビリと入浴に特化した半日型デイケアで、理学療法士によるリハビリを行い、一人ひとりの身体状態や目



標に合わせた支援を大切にしています。また、

油圧式マシーンを使用し、筋力の維持・向上や転倒予防を目的とした運動にも取り組んでいます。

さらに、自宅での入浴が難しい方には、安心して入浴できるサービスも提供しています。帰宅前の時間には、リハビリの環境として「歌唱療法」を取り入れ、みんなで歌を楽しみながら、利用者同士や職員との交流も深めていただいています。

無理なく体を動かしながら、日常生活をより安全に元気に過ごせるよう、これからも、利用者へ寄り添いながら、心身の健康づくりを支援してまいります。



歌って健康づくり

みみはら在宅クリニック  
通所リハビリテーション

村下 奈美

## 介護事業部 5

### ある日の 包括支援センター

① URの住民向け相談会：圏域内URと共催。今回は福祉用具を取り扱う業者の協力を得て「歩行能力」をチエックする器具を用いて検測するといった「高齢者の興味関心」要素を盛り込んで企画しました。

② 退院する方の要介護認定申請のための訪問。入院期間は短く、「必要なサポートは帰宅後」になることも常態化。状況を伺いながら「急ぎ」の場合は相応の手立てを

「地域包括支援センター」は堺市に21箇所。「高齢者の総合相談窓口」として堺市から委託を受けた法人が、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士を配置し運営しています。

ここに西第3地域包括支援センターは「津久野、向丘、平岡、家原寺、上野芝」の5小学校区を担当しています。

法人内の他の事業所と若干性格が異なることから「つつい忘れられる」ことの多い職場です。津久野の駅近くの小さなマンションの一角で細々元気に活動しています。

西第3地域包括支援センター  
事務次長・医療ソーシャルワーカー

庄司 美沙

## 西第3地域包括支援センター





# オリジナルアート照明で 「ものがたり響きだす」

みみっば1階のアート照明についてご紹介いたします。地域コミュニティ棟みみっばが多様な人たちと目線を合わせて思いを交わし、にぎやかに活動する風景になるよう、アートのコンセプトに込めたのは「ものがたり響きだす」。

昨年4月のオープン時に地域の皆さんや子どもさんとマグネットアートを行いました。オリジナルアート照明について

は大阪市で照明塾を主宰されている橋田裕司さんをお願いしました。

マグネットアートの壁面には堺の名所や海を描き出し、灯台も飾られているところから、大きな「くじらちゃん」がお出迎えます。その昔、竹の骨組みに黒い布を張った「大鯨」の模型を、出島浜から住吉大社まで引いて練り歩くお祭が堺にはあり、2011年にはくじら山車が復活しました。



喫茶コーナーのカウンターには、堺の名産「小松菜」「鷹の爪」を小鳥が運んでいます。なわの伝統野



菜である「堺の鷹の爪」みなさんご存じでしたか？

このアート照明たちがやさしく空間を照らしていますので、ぜひ眺めてくださいね。

アートリンクセンター

虎頭 加奈

みみっば

## シンフォニーDAY

ふしぎな音ぶで遊ぼう・作ろう

みみっばのマグネットアートの模様替えと一緒に「ふしぎな音ぶ」でつくって遊んだり「自分らしい音」を奏しよう！

**7月20日** 月・祝 **13:00~16:00**

**場所** 地域コミュニティ棟 みみっば

**対象** 幼児～シニア世代までどなたでも

**アートコンダクター** 井上 信太さん

**無料・申し込み不要・いつでも参加・退場可能！**

お問合せ：art-info@mimihara.or.jp  
070-5581-1311 (耳原アートリンクセンター・留守電に入れてください)

「音でつながるけんこう広場」令和8年度 堺市文化芸術活動応援補助金採択事業

## みみはらグループ 介護職員初任者研修講座

**申込期間** 2026年7月1日(水)～7月31日(金)  
まずは、お電話ください。受付時間は9時～17時(土・日・祝日を除く)です。  
FAX・QRコードでの申し込みもできます。  
※連絡させていただき必要な書類を送らせていただきます。



**受講料** 35,000円  
(テキスト代・実習費用・通信課題・保険料等含む)  
みみはらグループ事業所(介護の現場)に就職の方には、**受講料補助制度**あります。

**定員** 20名(最少開講5名)

**受講要件** 介護・福祉の仕事につきたい方  
講座の全日程に出席可能であること。介護・福祉の仕事につきたい方、についている方で資格を取りたい方

**開講日** 2026年9月5日(土)～12月12日(土)  
毎週土曜日(祝日除く)の全15回

**会場** 社会医療法人同仁会 みみはら高砂クリニックB棟

電話:072-280-5887/FAX:072-245-5690

**お便り**  
 会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

「おすすめ私の簡単レシピ」男性の私でもつくれそうな料理は切り取って保管しています！

【堺市西区 久松 正昭 77歳】

友の会活動いつもご苦労さまです。いろいろな事情により、ひとりで亡くなるケースが

日本中で増えてきている中、医療・福祉・介護、そして友の会のつながりは地域の宝ですね。

【堺市西区 墨 光子 67歳】

みみはらでの「無料低額診療事業2000事例の取り組み」すごいですね。まさに「いのちのとりで」の役割です。地域の皆さんにもっと知っていただいて利用を広げられる

ようにできたらいいですね。【神戸市 渡邊 節子 78歳】

4月号の表紙に知り合いの方がいつもの笑顔で映っていたので、早速「この人、○○さん？」と尋ねると、「そうやで！」と。その方からは、5月号のお便りに「ここにあなた

の言葉、載ってるよ」と教えてくれました。「とも」で交流できて楽しかったです。

【泉大津市 大岡 寛 78歳】

大きな存在となってきたのかもしれません。【堺市北区 島山 祐登 34歳】

みみはら鳳クリニック健康まつり、多くの人達が参加され、バンド演奏など賑わっていました。スタツフやボラン

ティアの皆さんのおかげで楽しいひとときでした。【堺市西区 水野 茂子 83歳】

毎号、楽しみに拝読しています。蒸し暑い季節がやってきます。年々、暑さが増しているように思います。水分補

給を怠らず、自己管理に努めます。【堺市中区 安田 慎一郎 64歳】



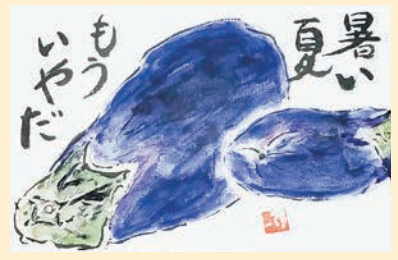
T・H (南区)



(鳳支部 俳画絵手紙教室) 岩屋 和子



(鳳支部 俳画絵手紙教室) 窪田 美代子



浅井 富美子 (安井支部 絵手紙サークル)

第2回「みみプラザ」の記事にて紹介のあったNPO法人モモの木さんについて、自分子どもだった30年前と比べると夫婦共働き世帯の割合が増えている、学童保育やモモの木さんの子ども図書館・子ども食堂などが放課後夕方までの憩いの場となっている子たちも多いと感じます。こういった地域に根ざして子どもたちの成長を見守り支える民間の活動は、令和の時代において、なくてはならない

**短歌**

七夕の短冊に託す願い事  
今年も同じ世界の平和

養内 豊美

**俳句**

都構想大嘘つきや五月闇  
王者たる威厳の上がる袋角

間 静春  
高野 純

**川柳**

ペンライト若者増えて9条守ろう

古賀 光政

\* 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8月12日(水)です。  
 \* 特に俳句・短歌のご応募お待ちしております。

**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。  
 次回、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

#### 表記の誤りに関するお詫びとお知らせ

6月号の表紙におきまして、支部名の表記に誤りがございました。

誤：「西陶器支部 西陶器ともの家」  
正：「八田・宮園支部 ともの家」

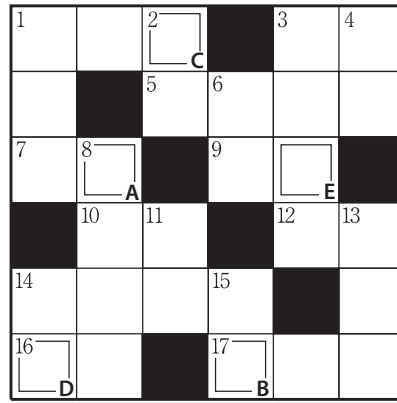
ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

#### 編集後記

##### 夏バテ予防のための食事ポイント

暑さが続くと、食欲低下や疲れが抜けにくい。夏バテが起りやすくなります。予防には、栄養バランスを意識した食事が大切です。ビタミンB1・B2・Cはエネルギー代謝を助け、疲労の蓄積を抑える働きがあります。豚肉やうなぎ、ブロッコリーなどを日常的に取り入れましょう。また、レモンや酢、梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復を促し、酸味が食欲を高めてくれます。梅しそご飯や酢の物など、さっぱりした料理は暑い時期でも食べやすくおすすめです。無理なく栄養を補い、元気に夏を過ごしましょう。

(日向)



カギを解き、二重フックに入る文字を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

- ① 西の対
- ② 脱字に注意
- ③ 逆立ち
- ④ 虫歯
- ⑥ も得もない

タテのキー

- ⑧ 一日おき
- ⑪ ダーウィンの「の起源」
- ⑬ 密貿易
- ⑭ 人の「色を窺う
- ⑮ 乾季の対
- ① 孫の子
- ③ エツフェル
- ⑤ うわ役
- ⑦ 奈良公園に多くいる
- ⑨ 火中の「を拾う
- ⑩ 髪をすく道具
- ⑫ 「と罰
- ⑭ 「100%のジュース
- ⑯ しやれて気がきいて
- ⑰ 77歳の祝い

ヨコのキー

- 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8月12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。
- 5月号の答 ハツガツオ(初鯉)
- 応募数 / 131通 ● 正解者数 / 130人



### おすすめ！ 「簡単レシピ」



どんな副菜とも合います！

(西村珠榮さん(和泉市)のレシピ)

#### 三色の混ぜご飯

##### 材料

米…1.5合 塩…小さじ1/4

卵…2個 ほぐし鮭…焼き鮭をほぐす

きゅうり…1本 または鮭フレーク

(大根葉でも代用可)

##### 作り方

①ご飯1.5合炊く。

②卵2個を炒る。

③きゅうりを塩もみする。(大根葉でも代用可)

④ほぐし鮭を用意。

⑤②③④を混ぜ合わせる。

簡単で美味しいレシピをご紹介します。材料と作り方(3行程程度、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



# 7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	第1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	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	第4水曜日	14:00～16:00	
		映画会『東京タクシー』	第2木曜日	13:30～	
	安井	書道	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	第3火曜日		
		編み物	第1水曜日	13:30～	
		フレイル予防体操教室	7月24日(金)	14:00～15:30	
	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『愛と死を見つめて』	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1月曜日		
		手話	第3木曜日	13:30～	
		卓球	第1・3火曜日		
		うたごえ	第3土曜日		
浜寺	初心者麻雀	毎週月曜日(第3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	毎月第1水曜日	13:00～		
	映画会①『キングコングvs.ゴジラ』	毎月第1木曜日			
	映画会②『モスラvs.ゴジラ』	毎月第2木曜日			
	昔の遊び	毎月第3水曜日	10:00～		
	健康麻雀	毎週金曜日(第3休み)			
上野芝 向ヶ丘	編み物	毎週月曜日(第3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	13:30～		
	健康麻雀	毎月第1・2・3土曜日	13:00～		
	映画上映『国宝』	7月9日(木)			
	絵手紙	毎月第4木曜日	13:30～		

安井  
支部

## 書道・絵手紙サークル作品展示会

7月5日、11日、22日 10:00～11:30  
 場所:堺市立安井友楽荘(堺市堺区賑町4-3-20)  
 会員さんの心あたたまる作品を展示。  
 お気軽にお越しください。

東西  
支部

## バザー

7月17日(金)10:00～14:00 場所:友の家『大仙ごりよう』  
 生活用品・雑貨、衣服、食料品などを販売します。  
 お気軽にお越しください。

大浜  
支部

## 出前講座～耳原歯科診療所の往診について～

日時:7月3日(金)13:30～14:30  
 場所:ともの家『はまかぜ』  
 耳原歯科診療所より歯科衛生士に来て頂き  
 「歯科診療所の往診」についてお話して頂きます。

上野芝  
向ヶ丘  
支部

## 映画上映『国宝』

7月9日(木)13:00～16:00  
 場所:ともの家『ほっこり』  
 参加費:100円 申し込み:必要  
 参加ご希望の方は担当事務局:齋藤携帯080-7178-7576まで(月～木 10:00～16:00)

みなと  
湊西  
合同

## フレイル予防体操・ポッチャ体験会

7月9日(木)14:00～15:00  
 場所:高砂クリニックB棟4階  
 動きやすい服装でお越しください。熱中症予防対策をお願いします。  
 参加費:会員無料・非会員200円 当日入会可

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

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『燦燦-さんさん-』	第2水曜日	13:00~15:00		
		川柳教室	第2土曜日			
		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 (堺市北区百舌鳥梅北町5-472)
		フレイル予防体操教室	7/21(火)	13:30~15:00		百舌鳥校区地域会館 (堺市北区百舌鳥赤畑町5-743-2)
	うたごえ	第2金曜日	13:00~15:00			
	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(7月・8月休み)	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			
ラジオ体操&ウオーキング	(火)・(土)雨天中止	8:00~9:00	大泉緑地(もみじ橋袂のクヌギ林集合)			
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				
【新】ポッチャサークル	7/21(火)	13:30~	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

7月1日(水)10:00~  
場所:西之町城之下公園(百舌鳥西之町1丁242)  
はじめての方大歓迎 申し込み・参加費:不要

新金岡  
支部

モルックサークル(雨天中止)

7月18日(土)9:00~11:00  
場所:金岡東公園(堺市北区新金岡4-5-1)  
申し込み:必要 持ち物:水分補給のためのお茶など

南花田  
支部

フレイル予防体操教室

7月27日(月)14:00~15:30  
場所:ヒマワリ薬局3階友ルーム(堺市北区蔵前町3-5-46)  
申し込み:必要 参加費:不要



# 7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
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 『夕やけ小やけの赤とんぼ』	7/21(火)	13:30～	
	映画会『35年目のラブレター』	7/17(金)		
深 井	堺コッカラ体操	毎月第1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		
	切り絵	毎月第2・4火曜日	13:30～	
	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『エデンの東』	7/10(金)		
	映画会『雪の花ーともに在りて』	7/17(金)	13:30～	
	歌おう会	第3水曜日		
	絵手紙	第4金曜日		
	寄席(ビデオ)	7/3(金)		
健康マージャン	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	12:00～	
	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『若者たち』	7/13(月)		
健康マージャン	毎週土曜日 第1・3水曜日	13:30～		
寄席(ビデオ)&おしゃべり会	第2木曜日			
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		
	ふれあいの日	第1月曜日	10:00～	
	折り紙	第2木曜日		
	大正琴	第2金曜日		
	絵手紙	第3水曜日		
	切り絵	第4水曜日	13:00～	
	歌おう会	第4金曜日		
	映画会『35年目のラブレター』	7/23(木)		
	ふれあいの日	毎月第2・4水曜日		
ふれあいの日	第1・4金曜日			

中区  
ブロック

## 大仙公園ウォーキング

7月5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

## 高野三山トレイル

7月19日(日)8:00～ ※雨天中止

集合場所:北野田駅

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 エリア	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			
	大人の寺子屋(脳トレ教室)	第2火曜日	10:00～		
	映画会『ぼくの生きてる、ふたつの世界』	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			
	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 『満天の星』(対馬丸事件)	第4木曜日	13:30～		
	「いつでも元気」読書会	第3火曜日	10:00～		
	お茶会	毎月曜日(第3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			
	ふくいずみ	スマホ教室	第1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月曜日	13:00～15:00	
工作		第2・4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	13:30～15:00		
習字の集い		第3火曜日			
写経		第4火曜日			
小物づくり		水曜日	10:00～12:00		
健康チェック(血圧・体脂肪)		第3水曜日			
コーヒータム		毎金曜日			
高石 ブロック	麻雀サークルA	第4月曜日	9:00～	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)  (友の家「きらら」は 2026年6月30日で閉鎖 しました)	
	麻雀サークルB	第4月曜日	13:00～		
	小物づくり	第1・3火曜日			
	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～		
	ハングル初級	第3水曜日	10:00～		
	みんなの広場(おしゃべり会)	第3水曜日			
	川柳教室	第4木曜日	13:00～		

**フレイル予防健康体操教室**  
 高石ブロック  
 7月21日(火)9:45～  
 高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)  
 参加費:無料 事前申し込み:不要・直接会場へお越しください。  
 動きやすい服装で、お茶等水分補給できるものをご持参ください。

**フレイル予防体操**  
 津久野支部  
 7月9日(木)10:00～  
 場所:大東自治会館(堺市西区津久野町2-22-26)  
 参加費:無料 水分持参・動きやすい服装でお越しください。

**写真同好会**  
 中区ブロック  
 7月7日(火) 13:00～  
 場所:八田・宮園ともの家

