

2026 10月号
No.515



ともも

friend

健康友の会みみはら
現勢 8月31日現在



協同基金出資者数
23,788名



協同基金到達額
2,078,113千円(-51,950千円)



個人会員数
94,171(-23)



会員世帯数
41,521(+18)



手配り
26,540(+39)



郵送
9,412(-25)

老いも若きも

みんなで
広げる

笑顔の輪



◀ 詳細は2・3面に

鳳 支 部

聴診器

7月28日、熊本で大地震が起きた。クーラーの無い避難所が当初8割近くで相変わらずの雑魚寝状態。日本は世界一自然災害の多い国なのに相変わらずダンボールベッドも簡易ハウスもなかなか提供できない状況は10年前の熊本地震から変わっていないことにも愕然とした人は多いはず▼同じ地震国のイタリアは災害対応「先進国」だ。日本のような自治体任せではなく、国や災害専門の組織が平時から備蓄や運営を管理しており、プライバシーや快適性を重視する運営方針のもとで大型の冷暖房付きテントやコンテナハウスなどが迅速に用意され、家族単位の空間確保に努めるという。簡易ベッドや仮設トイレ、温かい食事などが標準的に提供する準備がされている。「災害時こそ快適に過ごす」という発想が徹底されているのは、政府の人権に対する姿勢の違いか。欧州、台湾でも同様という▼『生まれてきた人間全てに対して、その人が能力、可能性を発揮できるように、政府には助ける義務がある。その助けを要求する権利が人権で、人権は誰にでもある』要は人権の実現には政府が義務を遂行せねばならない、これが世界標準の考え方。千葉の豪雨災害も起きた。災害大国ニッポンの国防とは災害援助と食糧確保が最優先だろう。読者のみなさんはどう思いますか？

みみはら在宅クリニック
副所長

緒方 浩美



発行
健康友の会 みみはら

本部事務局組織部
機関紙編集委員会

〒590-0821 大阪府堺市堺区大仙西町6丁184-2
Tel.072-244-8061 Fax.072-244-7860

1部30円

夏休み子ども企画

を開催しました

鳳支部

今年も元気いっぱい、夏休み子ども塾!!

2016年からスタートした、夏休み子ども塾は今年で11年目を迎えました。

毎年高校生のボランティア・教師OB・食事のボランティアとたくさんの方に支えられて開催しています。

7月29日から3日間、小学生を対象に大鳥会館で開催しました。

3人から始まったこの取り組みも今では、募集開始後すぐに定員25名が埋まるほどの大人気です。

熊本を襲った大地震の次の日から始まった夏休み子ども塾は、夏休みの宿題を中心に勉強と、1日目は防災グッズにもなる、ペットボトルのランタン作り。2日目は「沖縄戦を学ぶ」平和学習会。沖縄で4人に1人の方がなくなり「かわいそう」「戦争が怖い」「悲しい」などの感想が聞かれました。最終日は堺市文化振興財団から3人のフルート奏者に来ていただき、ミニコンサートを開きました。子ども達も私たちも目

の前で聴くフルートの音色に感動しました。

そして1日の締めくくりはみんなで一緒に食べるお昼ご飯。カレーライス、コロッケ・唐揚げ、タコライス。毎日違うメニューで子どもたちの「おいしい、おなかいっぱい!」という声と笑顔に元気をもらい3日間を無事終了しました。

地球温暖化で年々暑くなる夏、終わらない戦争、大人たちは悲観的になってしまいましたが、そんなことに負けず子どもたちは元気です。こんなに元気で無垢な子供たちをなにが何でも守らなと思った3日間でした。

鳳支部 辻本 陽孝



▲ペットボトルにセロハン貼ってランタン作り



▲フルート奏者と一緒にハンドベルで演奏♪



▲お昼ごはんのタコライス!!
タコ入ってる?



新金岡・南花田支部合同

「美味しかったよ!」が広がる子ども食堂

メリアキッズクラブ(子ども食堂)は立ち上げから5年目を迎え、今年5月から第4土曜日の11時30分～13時に蔵前町会館で活動しています。スタッフ全員で食事作りと子どもたちのサポートに取り組み、以前は別々の場所で行っていた作業を一体化しました。お弁当の提供から「みんなで食べる食事」へと変えたことで、親子や近隣の高齢者も参加してくれるようになりました。

8月22日はバイキング形式で麺類3種、丼物2種、サラダ、どら焼きを提供し、子ども9名・

大人10名が参加しました。食後にはゲーム大会を行い、友達同士や親子、大人同士がポイントをかけて真剣に対戦し、大いに盛り上がりました。帰り際には「美味しかったよ、頑張ってたね」と子ども達の声を聞くことが出来、変更して良かったと実感しています。子どもたちが誘い合い、さらに多くの参加につながることを願っています。今回は老健みみはら・古田栄養士より衛生面や食材の扱いについて指導を受け、スタッフの学びにもつながりました。次回は、栄養士さん提案のメニューをする予定です。

新金岡支部 安田 由紀子

にぎわうバイキング



奥から、そば、うどん、そうめんのバイキング



▲カードゲームやオセロで交流



上野芝向ヶ丘支部

夏休み明けの子ども習字教室

8月29日、今年度で3年目となる子ども企画の習字教室を開催しました。子ども企画は2～3ヶ月ごとに続けてきた取り組みで、今回で12回目、習字教室は8回目になります。夏休み終了後の開催となり、常連の男の子の参加がなく、女の子中心の静かな教室になりました。

6年生の子が初めてのお友達を誘い、お母さんと一緒に参加。友の会の輪が広がり、スタッフも嬉しく迎え入れました。高学年らしく集中して難しい漢字に挑戦する姿が印象的でした。

保育園時代から参加している2年生と1年生

の2人。2年生の子は、漢字も書けるようになり、上級生と並んで集中して取り組んでいました。1年生は、学校に慣れてきて初めての夏休みが終わり、なかなか集中できず、「2階に行って遊びたい」と夏休み気分が抜けないようでした。世話人さんたちも自分の孫の成長を見るように寄り添い、一緒に書いていました。

今年はあと、バルーンアートと習字教室を予定しています。気軽に参加してくださいね。

事務局 斎藤 毅

難しい漢字も頑張って書いています



1年生も漢字まだやけど頑張りました

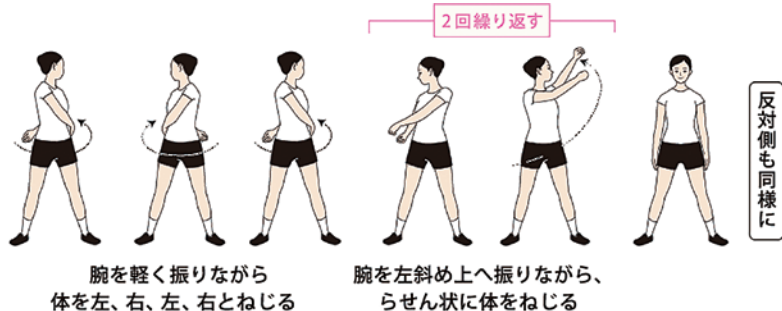


▲みんなの作品「よくできました!」

健康の現場から

ラジオ体操のススメ

皆さんおなじみのラジオ体操。日々の運動習慣に取り入れている方も多いと思いますが、1つ1つの動きをしっかりと行え



(かんぽ生命HP、図解ラジオ体操第一・立位から引用)

ているでしょうか？間違ったやり方ではせっかく頑張った運動しているのに、思うような効果が得られない可能性もあります。今回はたくさんある動きの中から間違えやすいものについて紹介します。

ラジオ体操第一・7個目の身体をねじる体操

最初小さく左右に身体をねじり、最後大きく2回ねじります。このとき気をつけたいのは、足は動かさないという点です。おへそは正面を向いたまま上半身だけねじります。足も一緒に動いてしまうと身体全体が回転してしまうので気をつけてください。

それぞれの体操ごとに気をつけるポイントがいくつかあります。ホームページやテレビを見て確認してみてもいいでしょうか？

みみはら高砂クリニック
健康運動指導士

春川 智弘

介護事業部だより 6

耳原ヘルパーステーション堺では、ケアマネジャーから依頼を受け、16名のヘルパーが利用者さんの困りごとをお聞きして、ご自宅を訪問し、調理・買物・洗濯・掃除・外出支援・入浴介助・排せつ介助など、生活に寄り添う介護サービスを提供しています。

今年の夏も猛暑が続き、こまめな水分補給や室温管理が欠かせませんでした。中には「暑くない」とクーラーを使わない方もおられましたが、室温は35度を超えています。温度や風向きを調整しながら、熱中症を防ぐために利用者さんへ丁寧な声かけを行いました。また、今年は虫の発生も多く、コバエや米の虫、ペットが原因の虫対策にも苦労しました。

これからは夏の疲れが出やすい時期です。秋を健やかに迎えて頂けるよう、栄養面や環境にも気を配り、職員自身も心と身体の健康を保ちながら頑張っていきたいと思っています。

主任 耳原ヘルパーステーション堺

私たちと一緒に働く
スタッフさん
大募集中!!

Tel :
072-245-2990
Fax :
072-245-2991



耳原ヘルパーステーション堺



日々の支援を通して、衣・食・住という生活の基盤を整えることの大切さを改めて感じています。ヘルパーとしてその役割を担うことに、職員一同やりがいと責任を持って取り組んでいます。

備 真理子

地域の声を堺市へ

堺市本庁キャラバンを開催



堺市担当部局との協議の様子

8月7日、堺市役所本館で「堺市本庁キャラバン（懇談）」を開催しました。堺市の担当部局24名、堺社保協34名が参加し、医療・国民健康保険、介護保険・高齢者施策、子育て支援、障がい者施策、生活保護、健診の6項目について意見交換しました。高すぎる国民健康保険料や国保には疾病手当がなく、治療代でやむなく店を閉めている事例や、介護職・障がい分野の人材

不足、堺市での補聴器の公的補助制度の遅れ、酷暑の中で生活保護利用者が安心してエアコンを使える制度の必要性、健診の受けやすい環境整備など、地域の切実な声を届けました。

堺市から明確な回答は得られませんが、「堺市としてきちんと府や国へ引き続き要望していく」との発言がありました。私たちも署名運動や秋の堺市全区キャラバンに向け、「住んで良かったと言える堺市」をめざし、社会保障充実に向けて運動を進めていきます。

堺社会保障推進協議会事務局
安部 公



今年も「共同組織拡大強化月間」がスタートします！



「共同組織拡大強化月間」は、友の会会員とみみはらグループ全職員の力を合わせ、「新しい仲間」と「担い手」をふやし、「安心して住み続けられるふれあい支え合いのまちづくり」に取り組む期間です。



取り組み期間 9月26日(土)～12月7日(月)

【月間重点課題】

- ①「地域訪問」と「対話」を通して、みみはらグループ事業所と友の会の取り組みを地域に「知らせ」（「見える化」し）、地域を「知る」取り組みを行って、地域の期待に応えられる組織づくりをすすめます。
- ②「憲法9条改悪反対」「介護保険制度充実」署名、「医療・介護アンケート」を全ての取り組みに位置付けます。
- ③「友の会」の枠を超え、職員・専門スタッフ、地域の諸団体・組織の力を借りて、「健康とくらし」に関する学習をすすめます。
- ④年度末にむけて特定健診・大腸がん検診「受診大運動」に取り組みます。
- ⑤友の会の総力を上げて「みみはら2030年の樹」の具体化に向け、総合病院急性期整備事業をはじめ事業所の利用拡大に取り組みます。

友の会の輪をひろげる取り組み

湊西支部
手話サークル きずなの会訪問

ブロック・支部・班づくり

ふくいずみ支部
工作サークル

地域まるごと健康づくり

泉ヶ丘西支部
フレイル予防体操教室

ふれあい支えあいのまちづくり

もず支部
耳原総合病院・緩和ケア病棟(カフェ・音楽・展示)

お便り

会員さんから
「とも」に届いた
お便りを紹介します。

高校生のお仕事体験フェア、
本当は我が子にさせたい！医
療職になってほしい。けど、血
をみるのが怖いそうです。

【堺市西区 杉山 和子 55歳】

戦中生まれの私。乳飲み子
だった自分を抱いて、何回も
防空壕に入ったと亡き母親か

らよく聞きました。来月で84

歳。良く生き残ったものです。

両親に感謝してます。戦争は

絶対に起こしては駄目です。

大国がわがままに行動してま

す。止めなければ。

【堺市堺区 新谷 啓介 83歳】

仕事終わりの疲れた時に、お

すすめ簡単レシピがあればす

ぐに作れるので助かってます♪

【堺市西区 伊藤 友梨 38歳】

和泉支部のスマホ教室のお

陰でQRコードを読み取る事

ができました。出来なかった

事が出来るようになり嬉しい

です。

【和泉市 穀谷 久枝 71歳】

簡単レシピ本、重宝してい

ます。ありがとうございます。

「とも」の手配りは30分の

ウォーキングになって嬉しい

です。

【堺市中区 幸田 園子 77歳】

絵手紙は、皆さんそれぞれ

個性があつて上手に描かれて

いますね。いつも楽しく見さ

せて頂いています。

【堺市堺区 ニチニチソウ 74歳】

おすすめ簡単レシピの

ジューズゼリー（オレンジ

ジューズ）を作ってみました。

家族や友達にも、お裾分けし

て喜んでもらいました。簡単

に作れたので良かったです。

【和泉市 出水 千穂 52歳】

川柳

熱冷めた消費減税今ですか

堀西和子

俳句

庭の薔薇満開妻の夢叶う

林 研

短歌

秋空に祭りを告げる遠太鼓
ふるさとも今くんちの最中か

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10月14日（水）です。
*特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

いのち・平和・人権を守るまちづくり

第20回地域健康まつり

11月8日(日) 10時～14時 (小雨決行)

協和町東公園(耳原総合病院隣)
※雨天の際は開催場所をみみっばへ変更いたします

地域健康まつり協力券 1枚200円
(1等10,000円商品券5本)

中央ステージ企画

- 大阪府立泉陽高校吹奏楽部による演奏会
- 一二三礼 平和の歌
- 職員によるフラダンス
- 友の会や地域の方々からの出し物
- ミニミニ運動会

模擬店コーナー

- パザー・模擬店コーナー
- 健康チェック
- 歯科相談等

主催：第20回地域健康まつり実行委員会
共催：大仙西校区自治連合会
お問い合わせ：社会医療法人同仁会耳原総合病院
TEL：072 (241) 0501 (総務課)

さあ、体を動かして、毎日をもっと元気に！

みんなで体操&ストレッチ

とのわ×HPHコラボ企画

インストラクターと一緒にゆっくり行います。
激しい運動はありませんので、お気軽にご参加ください。

11月10日(火) 14時～15時
みみっば1階

対象 どなたでも(年齢・体力問わず)

持ち物 動きやすい服装・タオル・水分

申込み 健康友の会(072-244-8061)または申込フォームから

締切日 10月31日
(※定員(20人)になり次第) (受付を終了します。)

主催：耳原総合病院 リハビリサロンのとのわ×HPH運営会議

生命を生み出す母親は
生命を育て 生命を守ることをのぞみます

第68回 堺母親大会

『なかったことにはできない歴史の事実
～一人ひとりが大切にされる社会の実現を～』

とき 11月1日(日) 午後2時～4時30分

ところ 堺文化会館 第1講座室(3階)
泉北高速鉄道 堺・美木多駅 徒歩3分

参加費 700円

メインスピーカー 松原 文枝さん



主催：堺母親連絡会

連絡先：岸上 090-8367-7681 城 090-3676-9460

2026年度 インフルエンザワクチン接種のお知らせ

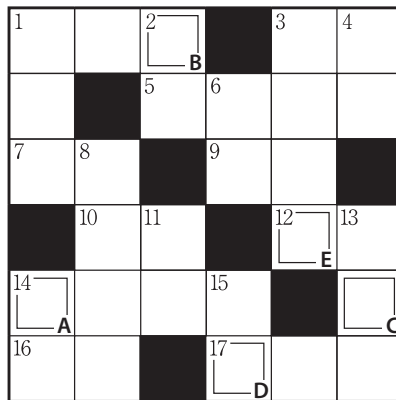
2026年10月1日から季節性インフルエンザワクチン接種を開始します。

尚、接種価格について、今年度より、下記の通り変更させていただきます。接種を希望される方のご相談は、各病院・クリニックへお問い合わせください。

友の会会員価格 1回 3,000円

一般会員外価格 1回 4,000円

※堺市民の方で65歳以上、60歳～65歳未満で、おおむね身体障害者障害程度等級1級相当の疾患をお持ちの方については、1,500円(1回のみ)の公費補助(2026年10月1日～2027年1月31日の期間)が受けられます。



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

- ① 神仏に祈る。——師
② 飢えて死ぬ
③ 平仮名と——
④ 兄弟姉妹の娘
⑤ ——に火をともしす生活
⑥ 十両のすぐ下に位置す

タテのキー

- ⑦ 彼とは——が合う
⑧ メカニズムの略
⑨ 髪をすく道具
⑩ のつづて
⑪ 四辺の長さが等しく
⑫ 角の角度が等しく
⑬ ない平行四辺形
⑭ 貸し厳禁
⑮ アルバイトの略
- ① ——に待つ
② 万年生きたるか
③ やり損ない。——を
④ 演じる
⑤ 彼は——が合う
⑥ メカニズムの略
⑦ 髪をすく道具
⑧ のつづて
⑨ 四辺の長さが等しく
⑩ 角の角度が等しく
⑪ ない平行四辺形
⑫ 貸し厳禁
⑬ アルバイトの略

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10月14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。

●7月号の答 カキゴオリ(かき氷)

●応募数／137通 ●正解者数／134人



おすすめ！ “簡単レシピ”



ぶっかけ卵そうめん

材料

そうめん…1・5束～2束(75g～100g)

温泉玉子…1個

天かす…大さじ2

青ねぎの小口切り…大さじ1

めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2

作り方

① そうめんを茹でて、流水で洗い、水気を切った
ら皿に盛る

② そうめんの上に天かす、青ねぎをのせ、真ん中
に温泉玉子をのせる

③ ②にめんつゆをかけたら完成

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。



具材とそうめんをよく混ぜて
食べてください♪

〈阪口悦子さん(堺市南区)のレシピ〉

「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



10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・3月曜日	14:00～16:00	ともの家『大仙ごりよう』 (堺市堺区旭ヶ丘中町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休み)		
		うたごえ	第4水曜日	14:00～16:00	耳原旭ヶ丘会館3階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)
		映画会『マスカレードホテル』	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～	
	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休み)	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『蟹工船』	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	9:00～12:00	
	湊 西	編物	第1月曜日 (第2月祝日の為今回のみ)	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・3月曜日		
		手話	第3木曜日	13:30～	余野宅 (堺市堺区柏木町3-3-12)
		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) ※祝日はお休み
		絵手紙	毎月第1水曜日	13:00～	
		映画会①『宇宙大怪獣 ドゴラ』	毎月第1木曜日		
		映画会②『宇宙大怪獣 ギララ』	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) ※祝日はお休み	
	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『神様のカルテ』	毎月第2木曜日			
	絵手紙	毎月第4木曜日			

大仙西
支部

ゆんたく10周年記念のつどい
「～10年の感謝と未来へつなぐ平和の輪～」
10月31日(土)14:00～16:00(予定)
場所:ゆんたく(耳原総合病院横)

東西
支部

フレイル予防体操教室

10月15日(木)14:00～15:30
場所:耳原旭ヶ丘会館3階(堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)
申し込み・参加費:不要
飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

安井
支部

フレイル予防体操教室

10月23日(金)14:00～15:30
場所:安井校区地域会館1階(堺市堺区賑町3-2)
申し込み・参加費:不要
飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

大浜
支部

出前講座「今年度から変更された各保険制度について」

10月2日(金)13:30～14:30頃
場所:ともの家『はまかぜ』(堺市堺区南半町西2-3-18)
申し込み・参加費:不要

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

大浜
支部

大浜支部モーニング

毎週日曜日 9:00～12:00
場所:ともの家『はまかぜ』(堺市堺区南半町西2-3-18)
料金:1人300円 ※無くなり次第終了です

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	13:30～15:30	
		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『戦場のアリア』	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	13:30～15:30	
		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)
		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1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	10:00～15:00	
		ハーブ料理を楽しもう会	第3火曜日	10:00～14:00	
		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	
		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	新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8)
		絵手紙	10月27日(火)	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	
		映画会『東京は恋する』	第4木曜日	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	
		モルックサークル	第3土曜日	9:00～11:00	金岡東公園 (堺市北区新金岡4-5-7)
		ラジオ体操&ウォーキング	毎火曜・土曜(雨天中止)	8:00～9:00	大泉緑地(もみじ橋袂のクスギ林集合)
	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	13:30～15:30	
		パッチワーク中級	第2火曜日	13:30～15:30	
		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	13:30～15:30	
		ボッチャサークル	第3火曜日	13:30～15:30	
	南花田 新金岡合同	ウォーキングクラブ	毎月曜～土曜(雨天中止)	8:30～10:00	大泉緑地(もみじ橋集合)
		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	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	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	第1・4木曜日	13:30～	
		麻雀班	第1・2・3金曜日	13:00～	
		卓球班A	第2・3・4月曜日	13:00～	
		卓球班B	第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。

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いします。

お問い合わせ：健康友の会みみはら事務局

072-244-8061



ガーデンクラブ(野菜作り)メンバー募集

南花田
新金岡
合同

第3月曜日13:30～打ち合わせ・不定期作業あり
水やり:当番制 打ち合わせ:ともの家新金岡(堺市
北区新金岡5-6-103) 畑:堺市北区中村町
問い合わせ:080-7178-7595(月～木9:00～16:00)担当:小嶋

新金岡
支部

フレイル予防体操教室

10月23日(金)14:00～15:30 場所:新金岡市民セ
ンター1階(北区新金岡町4丁1-8) 申し込み:必要
参加費:無料 飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

南花田
支部

フレイル予防体操教室

10月26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:無料 飲み物持参・動きやすい服装でお越しください



10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		
		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～	
		うたおう会	毎月第1金曜日	13:30～	
		脳トレ&おしゃべり会	毎月第1水曜日	10:00～	
		モルック	毎月第1・3土曜日		
		リバイバル映画 『でっちあげ～殺人教師と呼ばれた男』	第3火曜日	13:00～	
		映画会『ティファニーで朝食を』	第3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		
		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『栄光のバックホーム』	第2金曜日		
		映画会『愛と死を見つめて』	第3金曜日	10:00～	
		歌おう会	第3水曜日		
		絵手紙	第4金曜日		
		モルック	第4水曜日		
		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		
	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		
		ペーパークラフト	第1火曜日		
		小物づくり	第4月曜日		
		折り紙	第1・3木曜日	12:00～	
		絵手紙	第4木曜日		
		映画会 『あの花の咲く丘で君とまた出会えたら』	第2月曜日		
		健康マーじゃん	毎週土曜日 第1・3水曜日		
	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			
パソコン教室		第2火曜日	13:00～		
折り紙		第2木曜日			
大正琴		第2金曜日			
絵手紙		第3水曜日	10:00～		
切り絵		第4水曜日			
歌おう会		第4金曜日			
映画会 『あの花の咲く丘で君とまた出会えたら』		第4木曜日			
ふれあいの日		毎月第2・4水曜日 第1・4金曜日	13:00～		
布花づくり		第4月曜日			

中区
ブロック

泉が丘緑道ウォーキング

10月4日(日)9:45～

集合場所:深井駅 雨天中止
申し込み・参加費:不要(交通費自己負担)
弁当・雨具持参



中区
ブロック

音羽山トレイル

10月18日(日)7:30～

集合場所:地下鉄なかもず駅 雨天中止
申し込み:必要 参加費:無料(交通費自己負担)
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	鳳	編み物	第1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	①10:00～ ②13:00～		
		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	①10:00～ ②13:00～		
		大人の寺子屋(脳トレ教室)	第2火曜日	10:00～		
		映画会『国宝』	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 『黒川の女たち』	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2休み)	10:00～		
		お茶会(唄う会)	毎金曜日	10:00～		
		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4月曜日	10:00～12:00		
	ボッチャ		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		毎水曜日	10:00～12:00		
	健康チェック(血圧・体脂肪)		第3水曜日			
	コーヒータイム		毎金曜日			
	高 石 ブロック	麻雀初級	毎月曜日	13:00～16:00	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)	
		脳トレ教室	第3月曜日	14:00～15:00		
		麻雀サークル①	第4月曜日	9:00～12:00		
		麻雀サークル②		13:00～16:00		
		小物づくり	第1・3火曜日	13:00～15:00		
スクエアステップ		第2火曜日	10:00～11:00			
書道サークル		第2・4火曜日	13:00～15:00			
ハングル初級		第3水曜日	10:00～12:00			
みんなの広場(おしゃべり会)						
川柳教室		第4木曜日	13:00～15:00			
健康麻雀		毎週金曜日	13:00～16:00			

鳳
支部

ウォーキング：造幣博物館～旧藤田邸庭園散策

10月18日(日)9:00 JR鳳駅改札前集合
申し込み不要:直接集合場所へお越しください
昼食持参をお願いします高石
ブロック

フレイル予防健康体操教室

10月20日(火)9:45～ 高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)
申し込み・参加費: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津久野
支部

フレイル予防体操

10月8日(木) 10:00～11:30 大東自治会館(津久野
町 2-22-26) 申し込み・参加費:不要 直接会場へお
越しください 動きやすい服装で、水分持参をお願いします北区
中区
合同

堺写真友の会 合同写真展

10月10日(土)9:00～18:00、10月11日(日)9:00～17:00
場所:ソフィア・堺 1階ギャラリー(堺市中区清水町1426番地)
写真友の会、写真愛好会との共催で写真展を開催します