



健康友の会みみはら
現勢 9月30日現在



協同基金出資者数
23,818名



協同基金到達額
2,072,679千円(-5,434千円)



個人会員数
94,173(+2)



会員世帯数
41,537(+16)



手配り
26,352(-188)



郵送
9,611(+199)

全日本民医連

第17回

共同組織活動交流集会 in 東京



◀詳細は2面に

聴診器

2025年5月の連休前に朝日新聞の読者投稿欄「声」で、「恩送り」という言葉があるのを初めて知った。元々は仏教用語らしいが、誰かから受けた親切や恩を直接その人に返すのではなく、他の誰かに「送る」行為をさす（その恩人に直接返すことも含めていると私は思うが）、との事だ▼恩をバトン・リレーして、良いおこないによる善循環を促す言葉とある。善意のバトンを次から次へと絶え間なく繋いでいく素敵な方法なのだ。優しさは「返す」ためのものではなく、「与える」ためのもの▼私達医療従事者は患者さんから色々な事を学ばせていただき、自分たちにできる事をその患者さんに「返していく」。それに止まらず将来同じような別の患者さんに出会ってもその経験を生かして自分のできる最善を尽くす。私の行っている一般外来診療や堺市の乳幼児健診の場でも、「恩を受けている」事とは違うが「恩送り」と共通点があるように感じた▼いろんな場面で私も今後ともごく自然体で「恩送り」ができるようになりたいと思った。

社会福祉法人ひまわり会
理事長

岡本 裕宏



みんなで笑いヨガ



国立能楽堂によるオープニング



記念講演

「そもそも憲法ってなに？
くふうの生活を守るために
知っておきたいこと」

太田啓子 弁護士

ひろがる交流 深まる学び

【発表演題一覧】

「屋台もどき」づくりに取り組んで 歩いて歩いて12年 100回を迎えた 「ちぐさウォーキング」	新金岡支部 長井佐智子・安田由紀子
友の家「きらら」開所～閉所 そして新しい居場所へ	風支部 石田悦司
機関紙『とも』リニューアルの 取り組み	高石ブロック 鞍田康子
「健康づくり会議」の取組み	同仁会本部 組織部 井上日向子
共同組織と共に取り組む 無料低額診療事業	同仁会本部 組織部 田中則兵衛
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 北出祥夫
「みみっば」誰もが表現している 居場所を目指して	同仁会本部 採用育成部 手島恵子
新人に教えられた23年目の春	耳原アートリンクセンター 虎頭加奈
	耳原総合病院 放射線科 向井亮太郎

9月27日、28日と2日にわたって、「全日本民医連 第17回共同組織活動交流集会」が東京ビッグサイトにて開催され、みみはらグループからは友の会会員、職員合わせて31名が参加し、全国からも約1600人が集まりました。

今回のテーマは「人にも地球にも優しい平和な社会を共同の力で実現しよう」医療・介護を守り安心して住み続けられるまちづくりのためにです。初日は国立能楽堂によるオープニング企画や、フレイル体操の体験など、実際に体を動かした企画があり会場全体が大いに盛り上がりしました。

また、太

田啓子弁

護士によ

る記念講

演では、

憲法は国

家の失敗

を防ぎ人

権を守る

ものと学

び、改め

てその大

切さを実感しました。また、「だま

れる側にも戦争の責任がある」とい

う話が印象的で、戦争の要因や双方

の責任について考えるきっかけにな

りました。今回の学びを、平和や人権

いのちと暮らしを守る活動に生かし

ていきたいと思います。

2日目の分科会では各会場に分かれ、全国から280演題に及ぶ活動発表が行われました。友の会からは3演題、みみはらグループ全体で9演題が発表されました。参加者は、各分科会に分かれて参加し、活動発表の傾聴や意見交流から多くの事を学びました。

耳原鳳クリニック 片山 萌



「屋台もどき」づくりに取り組んで
(新金岡支部 長井佐智子・安田由紀子)

地域とともに健康を支える医療者をめざして

ふくいずみ支部

9月2日、ふくいずみ支部の友の家オリーブに耳原総合病院・2年目研修医の瀬口晃暉先生が訪問しました。オリーブには毎年、初期研修医が耳原鳳クリニックでの実習の一環として訪れます。

集まった会員さんの血圧測定をして、じっくりとお話を聞かれる姿が印象的でした。呼吸器内科医を志望している瀬口先生の温かさ、頼もしさは、オリーブのみんなの希望になりました。これからも応援しています！

ふくいずみ支部 一同

◆瀬口晃暉先生の感想

今回の訪問を通して、耳原総合病院をはじめとする医療機関が、



会員さんの質問に答える瀬口先生

友の会の皆さんに大きく支えられていれることを強く実感しました。友の



世話人さんと一緒に！

会は、さまざまな活動を通して地域の方々の健康を支えるだけでなく、医療機関を気軽に相談できる身近な存在にし、地域と医療をつなぐ大切な役割も果たしているのだと知りました。また、こうした活動で生まれる人と人とのつながりが、身体の健康だけでなく心の健康も支えていることが印象に残りました。

これからは、病院の中で患者さんを診るだけでなく、その方が暮らす地域や日々の生活にも目を向け、地域の皆さんと一緒に健康を支えていける医療者になりたいと思います。

大仙ごりょうから新たな交流の場へ

東西支部

友の家「大仙ごりょう」は、開所以来約13年にわたり、友の会会員や地域の皆さんの交流の場として活動してきましたが、10月31日をもって閉所することとなりました。

これまで年間約1500人もの会員さんにご利用いただき、多くの出会いやつながりが生まれました。

11月からは当面の間、耳原旭ヶ丘会館1階を拠点として活動を



13年間ありがとう！



書道・絵手紙サークル

継続します。現在は引越し準備のため、サークル活動を十分に行えていない状況ですが、会員さんや地域の方々とのつながりが途切れることのないよう、活動体制の充実を図っていきます。引越しが落ち着いた後は、皆さんとともに新たな交流の場づくりを進め、地域の誰もが気軽に立ち寄れる友の家を目指して活動したいと思います。ぜひ多くの皆さんにご参加いただき、一緒に地域のつながりを広げていきましょう。今後ともどうぞよろしく願います。

東西支部 世話人一同

医療の現場から



大腸がん検診、 今年は受けましたか？

大腸がんは、日本で最も多く診断されているがんの一つです。大腸がんの多くは、良性のポリープ（腺腫）が長い時間をかけてがんに変わっていくと考えられています。だからこそ、がんになる前の段階で見つけることが大切です。

大腸がん検診は、まず「便潜血検査」を行います。自宅で2日分の便を少量採るだけで、痛みや食事制限、下剤もありません。早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないため、症状がなくても毎年受けることが大切です。

「要精密検査」となっても、必ずしもがんということではありません。大腸内視鏡検査でポリープが見つければ、その場で切除できることもあります。将

来がんになる可能性のある病変を取り除くことで、大腸がんを発生させないことにつながります。

大腸がんによって、ご本人やご家族の大切な時間、そして人生そのものを変えられないためにも、ぜひ検診を受けていただきたいと思います。

検診は同仁会内の病院・クリニックで受けることができます。堺市にお住まいの40歳以上の方は、年度（4月～翌年3月末まで）に1回は無料です。高砂クリニックでは、受付で検査キットをお渡ししています。予約は不要で、来院が難しい方には郵送も行っています。

ぜひ、ご自身はもちろん、ご家族にも大腸がん検診をお勧めください。



みみはら高砂
クリニック
所長
奥村 伸二

介護事業部 より

ケアマネジャーって 何をする人？

ケアマネジャーは、介護保険を利用しながら住み慣れた自宅で安心して暮らし続けるための相談窓口です。相談に来られる方は、それぞれ異なる事情や悩み、想いを抱えています。まずはご本人やご家族のお話を丁寧に伺い、「自分の足で歩きたい」などの希望や目標を共有します。そして、なぜ歩きにくくなっているのかを一緒に考え、福祉用具の活用やリハビリなど、その方に合ったサービスを提案します。

ケアマネジャー

は、ご本人やご家族の想いに寄り添いながら介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、必要な介護保険サービスを調整します。また、その後も心身の状態や生活環境、想いの変化に応じて目標やサービス内容を見直し、その人らしい暮らしを支え続けます。



耳原ケアプランセンター堺

みみっば3階に
あります！

詳しくはこちら▶



耳原ケアプランセンター堺
ケアマネジャー
管理課長

TEL 072-245-0390
FAX 072-245-0398

は、どうぞお気軽にご相談ください。

介護保険の利用についてお悩みの際は、定期的な会議や研修を通じてケアマネジメ
ントの質の向上に取り組んでいます。同
じ建物内には訪問診療、訪問看護、通所
リハビリ、訪問介護があり、日頃から連
携しやすい環境が整っています。

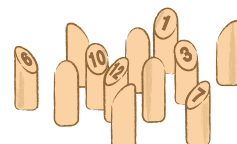
岩崎 奈保

10.3

熱戦
再び!

第2回

モルツク大会を開催



3月に第1回モルツク大会を開催してから約半年。前回の参加者の中にはモルツクサークルを立ち上げたり、仲間同士で練習を重ねたりと、それぞれが腕を磨いてきました。

今回は約60名14チームの参加

者が、トーナメントで競技に臨みました。狙い通りにスキットルが倒れると歓声が上がリ、惜しい場面では温かい声援が送られるなど、会場は終始和やかな雰囲気になりました。

優勝は難しいシヨットを見事に決めて強豪を抑えた新金岡支部のチーム、大きな歓声があがりました。参加者からは「練習の成果が出てうれしかった」「仲間との交流が楽しかった」「ボツチャも面白



かった」といった感想が寄せられ、健康づくりと仲間づくりの輪がさらに広がる一日となりました。

東西支部

内田 和子

11月8日は
「いい歯の日」!

今日からはじめる、お口のまいにちケア

11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも健康なお口を保ち、自分の歯で美味しく食べるためには、日頃のセルフケアと専門職による予防が欠かせません。

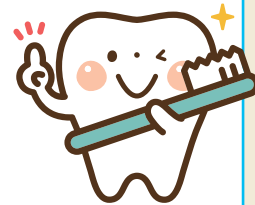
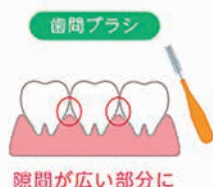
むし歯・歯周病を防ぐ1番の秘訣は毎日の歯磨きです。ブラシを歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、小刻みに優しく動かすのがコツです。力を入れすぎると歯茎を傷つけるため、軽めの力で1本ずつ丁寧に磨くよう意識しましょう。特に虫歯になりやすい、「歯と歯の間」「奥歯の溝」「歯と歯茎の境目」は意識して丁寧に磨くのが

ポイントです。仕上げにデンタルフロス、歯間ブラシを併用すると、汚れの除去率が大幅にアップします。

そして何より、歯科医院での定期検診でクリーニングを受け、虫歯などの早期発見と専門的なケアを行うことが予防の第一歩につながります。

「いい歯の日」をきっかけに、ご自身のデンタルケアを見直し、10年後、20年後も笑顔で過ごせる健康な歯を守っていきましょう。

耳原歯科診療所 歯科衛生士 豊川 美樹



お便り

会員さんから
「とも」に届いた
お便りを紹介します。

懐かしい方のお名前をお便りで見つけました。今も耳原病院に通って居られるんだと懐かしく思い、久しぶりにクイズとお便りを送りました。

【堺市西区 中辻 美千子 68歳】

て素晴らしいといつも思っております。困っている子達の為にも、子ども食堂など今後も継続していけたらいいなと思います。

【高石市 飯島 絵美 40歳】

健康の現場からのラジオ体操のすすめが勉強になりました。いつも朝にラジオ体操をしているので、正しいやり方

をすることが大事だと思いました。

【堺市南区 阪口 悦子 80歳】

毎号、夫婦で楽しく読んでいます。今日は妻が「ぶっかけ卵そうめん」らしき食事を作りました。美味しかったです。

【堺市北区 増田 寛 78歳】



小寺 文子
(上野芝向ヶ丘支部)



小坂 千津子
(鳳支部)



酒巻 富美子
(鳳支部)



松田 順子
(上野芝向ヶ丘支部)

第5回大人の遠足

歴史とロマンが詰まった日本最古の道 「山の辺の道パート2」

日時 11月29日(日) 雨天中止	解散 天王寺・堺東 15:30~16:00頃予定
コース JR三輪駅~大神神社~桧原神社~トレイルセンター(昼休憩)~JR長柄駅(約8.5km)	対象 友の会会員で普段からよく歩かれている方
集合 A: 8時20分 南海高野線堺東駅改札口 B: 8時45分 JR天王寺駅16番ホーム前方付近	定員 30名
	参加費 無料 但し、交通費各自負担(堺東~JR三輪 片道1,380円) ※昼食は各自用意して下さい

申し込み 健康友の会みみはら事務局 072-244-8061

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)

模擬店コーナー

- 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
- バザー・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)

2026ウォーキング
チャレンジ応援企画

安全で効果的な歩き方教室

せつかく歩くなら、楽しく、安全で、健康に効果のある、歩き方をしませんか。

歩く姿勢や歩幅チェック等を行います

12月5日(土) 10:00~11:30
(雨天決行)

会場 みみっば(堺市堺区大仙西町6-176)

講師 同仁会健康増進室 北出 祥夫 運動トレーナー

持ち物 普段から歩いている運動靴
タオル、水筒等

定員 30名(申込制)

対象 健康に問題のない方

(申し込み・問い合わせ)
健康友の会みみはら事務局 堺市堺区大仙西町6丁-184-2
TEL: 072-244-8061 FAX: 072-247-0165
主催: 同仁会健康づくり会議

みみっば
ニトリ
耳原歯科
南海バス「旭ヶ丘北町」

短歌 秋日和庭先に並ぶ大輪の菊の花より香り漂よう
養内 豊美

俳句 彼岸花妖しいほどの美しさ
伊東 恵子

川柳 「モーニング」では食べる口よりしゃべる口
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11月18日(水)です。
*特に俳句・短歌のご応募お待ちしております。

冬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。

1月と2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。

第14回

みみはら高石友の会まつり

日時 **11月22日(日) 9:30~14:00**

場所 **高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)**

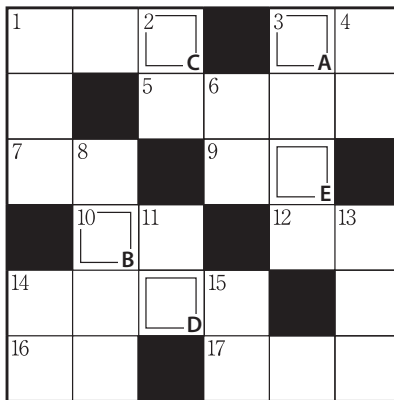
野菜市やバザー、おにぎりやお味噌汁、焼き菓みにコーヒーなどの飲み物の他、ストラックアウトなど、多くの模擬店があります。

要望の多い骨密度測定も限定20人でおこないます。

毎年大好評の抽選券も一枚100円で販売しています。

家族そろってお越しください♪

お問い合わせ：健康友の会みみはら高石ブロック事務局
TEL：080-7178-7484



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 チーズー、母ー
- ② 子の子
- ③ 土佐藩士、ー龍馬
- ④ 飛車ー抜きで戦う
- ⑥ サナギがーして成虫

ヨコのキー

- ① ーの高飛び歩の餌食
- ③ ー道を転げ落ちる
- ⑤ 入試に無事ーした
- ⑦ 帰り道
- ⑨ ーが葱を背負って来る
- ⑩ 夫の対
- ⑫ 病のーに就く
- ⑭ 工事中のためーを
- ⑮ ーが多くして功少な
- ⑯ 鍵のかかる戸棚
- ⑰ 二のーを演じる
- ⑱ 前期の対
- ⑲ 乾季の対

●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11月18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。

●8・9月合併号の答 ツクツクボウシ(つくつく法師)

●応募数／117通 ●正解者数／117人



オクラ焼き

材料

オクラ…1袋
醤油…小さじ2
酒…小さじ1
片栗粉…大さじ4

作り方

- ① オクラはがくを除き、塩で軽くこすり洗う
- ② 水気をふき取り、斜め半分に切る
- ③ ビニール袋にオクラとAを入れて揉む。そこに片栗粉を入れて混ぜる
- ④ フライパンに油大さじ2を入れて中火で表面がカリッとするまで焼く

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。

おすすめ! “簡単レシピ”



オクラは長く成長したものより、短めのものが柔らかいです!

〈西村幸恵さん(堺市西区)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



11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	耳原旭ヶ丘会館1階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7) 友の家『大仙ごりょう』は 10月末で閉所	
		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『新解釈・幕末伝』	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	11月は第1水曜日休み	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『空海』	毎月第3金曜日	10:00～12:00 9:00～12:00		
		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・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	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	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『大怪獣 バラン』	毎月第1木曜日			
		映画会②『ハウス』	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『免許がない!』	毎月第2木曜日			
		絵手紙	毎月第4木曜日			

安井
支部

出前講座『薬剤師に聞く！正しいクスリの知識』

11月20日(金)14:00～15:00
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

ハーベストの丘へ行こう！

12月の行事

東西
支部

12月4日(金)集合時間:9:00
集合場所:耳原旭ヶ丘会館1階(堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)
申し込み:友の会事務局(072-244-8061)
申し込み締切:11月20日(金)
参加費:800円、交通・昼食費自己負担

みなと
・湊西
合同企画

フレイル予防体操

11月12日(木)14:00～15:00
場所:みみはら高砂クリニックB棟4階(堺市堺区高砂町4-109-2) 申し込み:必要 参加費:会員無料・非会員200円 当日入会可

水引でつくる「花梅」お正月飾りワークショップ

12月の行事

安井
支部

12月5日(土)14:00～15:30
場所:みみはら2階(堺市堺区大仙西町6-176)
申し込み:友の会事務局(072-244-8061)
申し込み締切:11月30日(月)
参加費:1300円
持ち物:はさみ、ピンセット

大浜
支部

出前講座『認知症について』

11月6日(金)13:30～14:30
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

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4-305-101)
		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『裸の島』	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			
		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	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	
		映画会	第4木曜日	13:30～16:00	
		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	(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	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	
		ポッチャサークル	第3火曜日	13:30～15:30	
		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(野菜作り)	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	俳句班	毎月第1水曜日	14:00～	友の家いずみ (和泉市伯太町2-25-3)
		フラワーアレンジメント班	毎月第1月曜日	13:00～	
		囲碁班	毎月第4木曜日	13:30～	
		麻雀班	毎月第1・2・3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	毎月第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



出前講座『大腸がん検診について』

東西
支部

11月18日(水) 14:00～15:00

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

南区
ブロック

フレイル予防体操教室(新檜尾台班)

11月20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

新金岡
支部

写真展開催

日時：11月25日(水) 13:00～15:00

場所：新金岡市民センター2階大会議室と中会議室



11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	13:00～	
		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『居酒屋兆治』	第3火曜日		
		映画会『栄光のバックホーム』	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		
		編み物	毎月第2・4月曜日	13:30～	
		切り絵	毎月第2・4火曜日		
		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 『タヤけ小いやけの赤とんぼ』	第2金曜日		
		歌おう会	第3水曜日		
		映画会 『でっちあげ～殺人教師と呼ばれた男』	第3金曜日		
		寄席(ビデオ)	第1金曜日		
		絵手紙	第4金曜日		
		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		
	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『栄光のバックホーム』		第2月曜日		
	健康マージャン		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		
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			
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『栄光のバックホーム』		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～		

鉢ヶ峯 ウォーキング

11月1日(日)9:45～

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



柳谷観音 山登り

11月15日(日)7:30～

集合場所: 高野線天下茶屋改札前
雨天中止 参加費: 無料(交通費自己負担)
申し込み: 必要 弁当、雨具持参



中区
ブロック

中区
ブロック

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・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)
		健康麻雀	第1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(祝日休み)	10:00～	
		パッチワーク	第1・2水曜日	①10:00～ ②13:00～	
		洋裁	第1木曜日		
		大人の寺子屋(脳トレ教室)		10:00～	
		映画会 『てっぺんの向こうにあなたがいる』	第2火曜日	13:00～	
		吊るし飾り	第2金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		お茶会	毎月曜日(第4月祝日休み)	9:00～	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・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		13:00～15:00	
		工作	第2・4月曜日	10:00～12:00	
		フレイル予防教室	第3火曜日	13:30～15:00	
		習字の集い			
		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)	第3水曜日		
		コーヒータム	毎金曜日		
	高 石 ブロック	麻雀初心者教室→名称変更しました	毎週月曜日	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㊿	第4月曜日	9:00～12:00	
		麻雀サークル㊿		13:00～16:00	
		小物づくり	第1・3火曜日	10:00～11:00	
		スクエアステップ	第2火曜日		
		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)			
		麻雀はじめての一步	第3木曜日	9:30～12:00	
		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

ちぐさウォーキング 信太山丘陵里山自然公園

11月15日(日)9:00 JR鳳駅改札前集合
申し込み・参加費不要 直接お越しください
交通費自己負担 昼食を持参してください

高石
ブロック

スマホ教室

11月6日(金)10:00～12:00
高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)
申し込み不要です。お気軽にお越しください

鳳支部「友の家ちぐさ」から移転のお知らせ

いつも友の会活動を温かく支えていただき、本当にありがとうございます。この度、地域の再開発に伴い、現在の場所から立ち退きする事になりました。現在の建物での活動は、11月13日をもって終了いたします。新拠点の場所や活動開始時期については、決まり次第お知らせいたします。ちぐさ子ども食堂については、残念ながら10月をもって終了いたします。

中区
ブロック

堺写真友の会

13:00～ 場所:八田・宮園友の家
合評会:毎月第1火曜日、第2木曜日
申し込み:必要

