



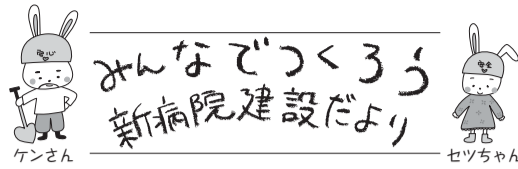
班会  
しました

### 歌って、踊って、食べて、 飲んで大爆笑！ 大浜支部カラオケサークル

8月27日(火)13時から約3時間30分にわたり、カラオケ喫茶「門」にて総勢21名の参加を得て、新体制になり初めてのカラオケサークルを開催しました。参加者からたぐさんの差し入れがありました。ありがとうございました。

初回と言つことで島谷支部長の挨拶があり、皆さんが参加者全員を紹介してくれました。一岩副支部長の音頭で乾杯し、日頃から鍛えた自慢の歌の始まりです。全員が一通り唄い二曲目の頃には、歌に合わせて踊る人もあり、拍手喝采と大爆笑の渦でした。楽しい時間は早ものでフィナーレの時となり、最後に全員で松の木小唄とお座敷小唄を合唱して、記念撮影を撮りお開き散会となりました。

法寛 征治



みんなで作ろう  
新病院建設だより



## 基礎工事 順調に

### 地下水確保へ 掘削すすむ

重機が敷地に、所狭しと並び、基礎工事が順調にすすめられています。新病院では、災害時の水の確保として、地下水を活用します。その地下水の掘削が100メートルまで済み、現在、水質の調査等を行っています。14階の病院を支える基礎の杭を68本打つる最中です。1本の杭の太さが直径約1.5メートルです。

院内では、部門ごとに医療機器の配置や作業動線によるスイッチの配置など、建築や設備に関する最終確認に取りました。(建設事務局 成田)

～世界的な文化遺産を見ながら～

## 秋のてくてくウォーキングご案内

一塚散策

同仁会 健康づくり委員会主催

開催日程：2013年11月30日(土)

集合場所：午前9時 耳原老松診療所玄関前

(最寄駅 南海バス：南回り 高砂町下車徒歩3分  
または阪堺線 東湊駅下車徒歩10分)

解散場所：正午予定 (JR堺市駅周辺)

定員：30人程度 持ち物：飲み物、常備薬、雨具など  
距離：約10キロ 服装：動きやすい服装と靴、リュック  
参加費：無料  
対象：友の会会員で普段からよく歩いている方  
コース：長山古墳→履中天皇陵古墳→仁徳天皇陵前→反正天皇陵→方違神社→東雲公園(バラ園)など 経由  
(解散、アドバイザーは後で終了式)  
雨天中止：午前6時55分 NHK気象情報にて「午前の降水確率50%以上」の場合中止とします。  
※当日は「ウォーキングアドバイザー養成講座」の歩行実習も同時開催しています

お申し込み/お問い合わせ  
健康友の会みみはら 事務局 担当(淡路・鞍田)  
電話 072-244-8061

## 骨にやさしい 食事



耳原総合病院 管理栄養士  
堀内 聡子

最近ロコモティブシンドローム、略称「ロコモ」＝運動器症候群が話題です。放っておくと要介護や寝たきりになる確率が高い「運動器の障害」をもつ状態をいいます。骨や筋肉、関節、神経といった身体を動かすにはいろいろな要素があります。

カルシウム：骨と言えばカルシウムを一番に思いつくとします。骨を作る成分で、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品に多く含まれます。小松菜など青い葉っぱにも多く含まれます。毎日きちんとりましょう。

コラーゲン・ヒアルロン酸・グルコサミンなど：サプリメントが多く出回っていますが、サプリメントでとった場合の効果はまだ明らかにされていません。定期的に病院にかかっている方はサプリメントを飲んでいることを医師・薬剤師・栄養士にお知らせください。



骨にやさしい一品：小松菜ときのこの浸し・サケの三平汁(鮭・しいたげ)・かぶは葉っぱも入れて



「機関紙」とも30周年

西区鳳南町

金井 芳雄(73歳)

機関紙「とも」発行30周年を紙面で知りました。

これから充実した、市民に親しまれる紙面を期待しております。

おめでとつございます

西区浜寺船尾町西

北出 明美(59歳)

創刊30周年おめでとつございます。入会金が200円の時に加入させて頂き、その時子供が5歳でした。その子が今では母となり立派に子育てをしております。そして又耳原総合病院等にお世話になっております。「微力でも無力じゃない」

西区鳳東町

浅井 千代子(82歳)

機関紙「とも」何時もありがとうございます。9月号の一面「核廃絶の運動を広げよう」。穴井氏が書かれた言葉に大きな勇気を頂きました。

西区草部

南 美由紀(48歳)

本当にそうです。次に病院で署名用紙を見つけたら記入したいと思っております。

西区草部

また、「ひまわりの家」

里」前を通って外観だけです。立派な建物が出来たなアーと思っております。



高野 純

今は元気でも…

堺区市之町西

田中 邦治(50歳)

新しい病院の建設を楽しみにしています。今は元気にしていますが安心できる病院ができることは堺市民として幸せなことだと思つてます。

参加します

堺区旭ヶ丘南町

廣田 愛芽(14歳)

いつもクイズが楽しみです。でもむずかしい時もあります。友の会のウォーキングには時々おばあちゃんや妹と参加しています。

「保険で良い歯科医療」

西区草部

南 美由紀(48歳)

本当にそうです。次に病院で署名用紙を見つけたら記入したいと思っております。

また、「ひまわりの家」里」前を通って外観だけです。立派な建物が出来たなアーと思っております。



浜田 葉子