

# 支部だより

## ふれあい昼食会でおひなまつり すっかり乙女気分に

鳳・ふくいずみ支部



小さい春をみつけ、大人からも子供からも歓声が

2月28日(金) ふれあい  
昼食会でおひなまつりを開  
きました。  
桃の花を生け、おひな様  
を飾ると、皆さんすっかり

この昼食会  
は毎週金曜  
日、鳳クリニ  
ックの多目的  
ホールで行わ



はまぐり潮汁・菜の花白和え・手作り桜餅に、ひなまつりの歌も歌いました

乙女気分。この日の献立は  
ちらし寿司、  
はまぐりの潮  
汁、菜の花の  
白和えなど。  
デザートは手  
作りの桜餅、  
利用者さんに  
も手伝ってい  
ただき出来上  
がり。ひなま  
つりの歌も歌  
い、恒例の集  
合写真を撮  
り、皆で美味  
しく昼食を頂  
きました。

れ、今年15年目を迎えまし  
た。毎回40名近くの参加者  
があり、おしゃべりや、歌  
声を楽しんでいます。  
(江戸道子)

### 春のウォーキング

## かわいいいづくし〴〵発見

東西支部

昨日の寒さがうそのよう  
なうららかな3月9日の  
朝、18名(大人14名、子供  
4名)で当麻寺へ行って来  
ました。小さなトラブルも  
上手にクリア。当麻寺は食  
事が禁止なので、そこをぬ  
けて長い道を歩く頃は体が  
汗ばむほど。田園のおせ道  
にかわいいつくし発見、小  
さい春を見つけた大人も子供  
も歓声をあげました。

また民家の庭先には梅、  
沈丁花、名前を知らない花  
たちも多いね、おなか空い  
た、きつと弁当おいしいよ  
と言いつつ上山の麓に  
ある「ふるさと公園」に着  
きすぐ昼食。子供は走り回  
り、大人は近くの道の駅で  
買物をして楽しいウォーキ  
ングでした。  
(大門知子)

### 配達協力者懇親会

## 一人ひとりからお聞きして

鳳支部

鳳支部とも配達協力者懇  
親会を3月8日(土)鳳ク  
リニック4階で、配達協力  
者さん7名、世話人3名、  
事務局2名の参加で開催し  
ました。  
健康友の会みみはら・前  
田事務局長から、新病院建  
設の状況や協同基金のお願

いなどの話があり  
ました。その後、配  
達協力者さん一  
人ひとりにお  
話をお聞き  
し、参加者か  
らは「亡くな  
った人の配達  
はどうしたら  
いいのかわか  
らぬ」「引越  
しの場合」な  
どのお話が出  
され、名簿の  
下の事務局に  
連絡してくだ  
さいといった  
話もできました。



新病院建設状況の報告をする健康友の会みみはら・前田事務局長

今年参加が少なく残念  
でしたが来年は、昼食など  
と一緒に取りながらの懇親  
会ができればいいですね。  
(宮崎隆子)

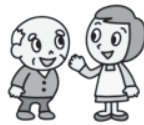
### 転倒予防アドバイザー養成講座

加齢に伴い30代をピークに筋力や筋肉量が低下し70代には半分近くまで減少すると言われております。筋力低下で転倒のリスクが高まり、骨折、入院、要介護状態へ。日常生活に支障をきたし生活の質が低下することを少しでも遅らせ健康寿命を延ばして高齢化社会を生き抜くためにも転倒しない体づくり「転倒→寝たきり」にならないように自身の転倒予防、まわりの人へアドバイスできる転倒予防アドバイザーを目指しませんか？

主 催 ● 同仁会健康づくり委員会  
日 時 ● 5月12日(月)、19日(月) 14時00～15時30分  
会 場 ● 耳原鳳クリニック 3階 堺市西区鳳南町5丁595番地  
072-275-0801 (代)

受講資格 ● 友の会会員 (※当日入会可)  
講 師 ● 健康増進室 本部勇地 (運動トレーナー)  
内 容 ● 第1課 転倒予防のおはなし [5月12日(月)]  
第2課 転倒予防のトレーニング [5月19日(月)]  
定 員 ● 15名 先着順とさせていただきます

参 加 費 ● 無料  
申し込み(お問い合わせ) ● 健康友の会みみはら事務局 ☎072-244-8061  
※当日は動きやすい服装・運動靴でお越し下さい。



平石 米子



もう咲きかけ  
北区长曾根  
リッキーさん  
なかなか春にならない  
毎日。でもうちのフリー  
ジア、クロッカスはもう  
咲きかけ!

とでも感謝  
中区福田  
伊藤伸子(77歳)  
昨年は中区内に3カ所  
も友の家をつくってもち  
つとでも感謝していま  
す。多くの方とのふれあ  
いの場として活用される  
ことを期待しております。

自然とのふれあい  
北区金岡町  
阪岡順子(72歳)  
キレイな桜並木を歩く  
のっていいですね。今年  
もおかげさまで元氣。桜  
の花が咲く頃の自然との  
ふれあい楽しみです。



中野 幸子

無理なく身体を鍛え  
西区浜寺石津町東  
井堀和彦(85歳)  
新年早々少し風邪気味  
でしたが大事に至らず。  
無理なく身体を鍛えて健  
康管理に努めたいと思い  
頑張つて過ごしております。

ナマズ取り  
西区草部  
宮崎金次郎(76歳)  
息子と一緒に土砂・ヘ  
ド口揚げ工事に行き、約  
7メートル下のヘド口に  
いる鯰3匹を重機のバケ  
ットで取り上げ、容器が  
なかったため長靴に半分  
づつ水を入れ、一方に小  
さいのを2匹、他方に大  
さいのを1匹入れて堺に  
帰ってきました(守口・  
大庭浄水場に2月)。  
浄水場 作業の間に鯰  
取り。

花の咲くのが  
西区鳳南町  
金井芳雄(73歳)

厳しかった冬も終わり  
春の息吹の感じられる季  
節になりました。昨年植  
えた花の種や球根もつぼ  
みが付き花の咲くのを楽  
しみにしています。  
ぶつとびます  
和泉市府中  
並川朋子(49歳)