

支部だより

仲間意識も芽ばえる

楽しい食事会開催

大浜支部・食事班



学校給食の職歴をもつ2人のつくる料理に舌鼓

「同じ釜の飯を食べる」という言葉がありませんが、皆と一緒に食べることも楽しい事です。一人暮らしが増えている現在テレビの前で黙々と食事をするよりも、たまにはワイワイとおしゃべりをしながら食事をする、初対面の方でもごく親しさが湧いてきて仲間意識が芽ばえてきます。

大浜支部の食事班はぜひ一緒に食事をお願いしています。

(島谷 幸子)

まちなみウォッチング実施へ

南花田支部と交流

津久野支部

津久野支部では、ファミリクニックブロック専任担当の南波さんを講師に招き、南花田支部まちなみウォッチングの様子を大東会館で6月17日(火)、支部世話人5名で聞かせてもらいました。たくさんの写真が撮られました。

真でまちなみウォッチングの様子や市役所との交渉の様子、成果などを説明していただきました。津久野支部でも早速まちなみウォッチングを始めようとお話していました。

(事務局・今村)

リンパ液を流して元気に リンパ健康体操学習会開催

大仙西支部

一昨年少好評だった「リンパ健康体操学習会」をリンパ健康セラピストの玉木郁子さんを講師に迎え6月21日、高砂クリニックにて開催しました。26の方が参加し、「リンパの流し方を学んで体の中から元気に、きれいに」をテーマに、普段あまり意識をしないリンパのことを学習しました。

体には、頸部リンパ節(くび)、腋窩リンパ節(わきの下)、鼠径リンパ節(脚の付け根)、膝窩リンパ節(ひざ裏)の4大リンパ節という部分があり、リンパ液を流すことによって体の悪い部分が改善されたり、悪くならないための

予防ができるお話がありました。続いてリンパ液を流す体操は、すに座りながら、4大リンパ節それぞれに向かって体をさすり、体がほんのり温かくなりながら、みなさん取り組んでおられました。質問もたくさん出て、今回も大変好評でした。

(桑名いすみ)



映画『ひろしま』上映と講演 被爆された方の体験証言

友の会設立30周年企画

す。いま再評価され、各地で上映会が行われています。たくさんの方にこの映画を観ていただきたいと思っています。

●8月9日(土)

10時・14時の2回開催

ソフィア堺ホール

上映参加協力1000円

中学生無料

小学生無料

講演

映画『ひろしま』への思い

小林一平

(映画プロデューサー)

被爆証言

長崎で被爆された方の体験

問い合わせ、友の会事務局か、090・7361・7347(林)まで。



交通案内
■泉北高速線「深井駅」より北西へ約800m 徒歩約12分
■泉北高速線「深井駅」下車→南海バス(11番系統)「中深井」徒歩8分



竹内 英子

クイズを解いて

中区深井北町

笹部 恵子(71歳)

6月分の「とも」が届きました。先ず、自分の家の分をとりクイズを解いてから、「とも」手配りに出かけます。70歳を過ぎた私にはこれくらいのクイズが一番向いているかもしれません。

自分なりに計画を

堺区神南辺町

藤田 公子(66歳)

「とも」がカラーになり明るく見るもの全てが新鮮です。届いて先ずクイズ(クイズ大好きなんです)、それからゆっくり「とも」をみます。勉強・活動・レクリエーションに自分なりに計画を立てています。出会いを大切に、私のモットーです。

残念です

西区浜寺元町

多田 五十鈴(77歳)

新病院も随分すすんでいる事と思います。鳳クリニックに行くようになって見られなくなりました。残念です。毎月毎月「とも」のために足を運んでいただきありがとうございます。

アジサイをトイレに
南区美木多上
山戸 直子(66歳)

梅雨に入り我が家のアジサイも少しずつ花をつけています。長男がほぼ毎年、鉢植えを買ってくれた分を直植えして、大きく咲いています。咲いた花を乾燥させ6月にトイレットペーパーの裏に貼りつけておくと、お体にもいいですよ。



寺坂加容子

脳トレにいい
堺区戎島町

浦裕子(37歳)

今回、初めて送りまです。なかなか難しい！脳トレにいいですね。好印象です

和泉市伯太町

西 千鶴(57歳)

いつも皆様の地道な努力に感激しています。今回から紙面もカラーになり好印象です。



平石 米子