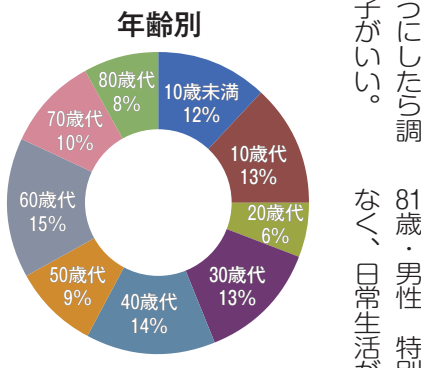
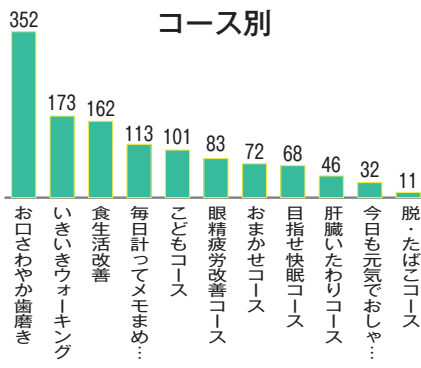
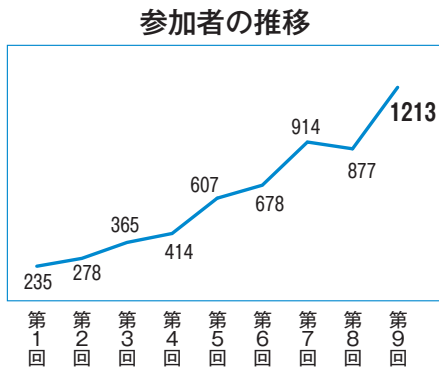


第9回目を迎えた健康づくりチャレンジ 過去最高1213人がエントリー



健康づくり委員会では、健康づくりの動機付けの一環として、2006年から「健康づくりチャレンジ」に取り組んでいます。今回は過去最高となる、1213人の会員・家族からのエントリーがあり、この取り組みが定着してきていることがうかがえます。チャレンジ種目では一番エントリーが多かったコースが「お口さわやか歯磨き」です。

「いきいきウォーキング」43歳・女性 一駅前に降りるなどしてがんばりました。47歳・女性 歩くまでは面倒だなと思っていたが、歩いた後はスッキリして体も少しだけしまった感じがします。

「目指せ快眠コース」19歳・男性 仕事のせいで不規則な生活だけど、しっかりと睡眠をとらないと、かなりしんどいので意識してよく寝るようになったら調子がいい。

「お口さわやか歯磨きコース」53歳・女性 歯の大切さを実感し、テレビを見ながらでも歯みがきするよう心がけた。19歳・男性 日課になった。次回も参加したい。

「毎日計ってまめめコース」39歳・女性 毎日体重計に乗るのが習慣になりました。毎日計ることでちょっと食べ過ぎたなとか自分の健康管理に役立ちました。

「脱たばこコース」74歳・男性 くじけそうになったががんばった。43歳・男性 子供達に応援されながら達成しました。もうならないように頑張りたと思います。

「ことごとコース」10歳・女性 朝、早起きの習慣ができた。

「おまかせコース」61歳・女性 自分にとって必要なストレッチができてた。

支部だより

안녕하세요(안녕하세요) 韓国語講座スタート

高石北支部・きんいろ

韓国語講座は、もともと新婦人の会で班を立ち上げてスタート。「きんいろ」が出来たのを機に、是非「きんいろ」でも始めたいと申し出たところ、「きんいろすよー」といって、6月16日から4人でスタートしました。

先生は、何年も前から勉強され、韓国にも一人で出かけられるような方。又もう一人の方は歌やドラマを始め、韓国のことをよく知っておられる方です。私など、1年間習ってもこんなにちは「ありがと」と2、3の単語を覚えた位で



「口を開いて」と教わりながら発音。「むつかしいね」「こんな単語なんだ」「ドラマでよく言うてるね」など最後はコーヒータイム。おしゃべりに花を咲かせ、2時間はあっという間に過ぎて行きます。

8月から堺の方々が、「いつしょに学ばせて」と参加してくれることになりました。1年後にはもう少し話せるようになりましますように願っています。(寺西凛子)

第8期ウォーキングアドバイザー養成講座

- 目的: 安全で科学的なウォーキングの知識を学び、地域での健康体力づくりに主眼を置き、その核となるウォーキング指導者の養成を図ります。
- 対象: 友の会会員でウォーキングに関心があり健康な人(医師から運動制限がないと言われている人)とします。
- 内容および日程

回数	日時	内容
第1回	10月18日(土) 2:00~4:00	開校式・ウォーキングの科学的基礎
第2回	11月1日(土) 2:00~4:00	実技指導のポイント(安全に運動をおこなうために)
第3回	11月15日(土) 2:00~4:00	ウォーミングアップ・クールダウン・模擬指導の実技
第4回	11月29日(土) 9:00~13:00	歩行(ハイキング)実習(約10kmのグループ歩行) ※雨天時は室内にて歩行実習

※4回すべての講義・実技を受講された方には、友の会認定のウォーキングアドバイザーとして登録させていただきます。
※以前受講された方で復習したい方も参加下さい。
講師: 健康増進室 本部勇地 [運動トレーナー]
健康づくり委員会認定 ウォーキングアドバイザー

- 持ち物: 筆記具 第2回目からは、実技指導が入りますので運動できる服装と運動靴をご準備下さい
- 費用: 500円(資料代) 6. 定員: 20人程度
- 会場: 耳原風クリニック3階
- 申し込み: 健康友の会みみはら 事務局 ☎072-244-8061



その時は雄姿を
南河内郡太子町
森井美代子(82歳)
「とも」を楽しみにしております。おかげさまで夫の体調が良く、付き添いの必要もなくなったので、新しい建物を見る機会がなく残念ですが、「とも」を見るのが楽しみです、届くたびに想像をしながら読んでいます。いつの日か、建ち上がる日を楽しみにしており、その時は雄姿を！
このころの国の動き

新病院楽しみ
和泉市上代町
中塚彩(24歳)
新しい病院楽しみです。今も何かあれば風クリニックなどで家族がお世話になっています。

自家の完成待つ気持ち
西区浜寺船尾町
北出明美(60歳)
新病院が出来上がるのを心待ちにしております。工事現場をながめては、受付はどの辺り？内科はどの辺り？と、まるで自分の家が出来上がるのと同じ気持ちで待っています。

鳥越氏のしほ
河内長野市中片添町
加藤二郎(63歳)
友の会30周年記念事業として「鳥越俊太郎氏の講演」の開催が予告されていきました。どんなお話をされるのかも楽しみにしています。忘れなようにカレンダーにメモしておきました。

バテないように
北区東浅香山町
稲井由香子(41歳)
どんどん暑くなってきました。我が家の冷蔵庫にもスポーツドリンクが常備されるようになりました。バテないようにがんばらねばです。



和田 ひとみ

谷川 和子