

支部だより

「平和憲法 守ろうぜ」 粋な着物姿の8人衆

大浜支部



怒りの8人衆



大浜支部のみなさん

第15回地域健康まつりに出演依頼を受け大浜支部の有志が集まり、たまり場

「はまかせ」にて踊りと寸劇の練習をしました。そして

続いて、正面舞台上で粋な着物姿の8人衆が、社会問題

時5〜6人が参加しています。最初は場所等の条件で10人〜20人程度でしたが、大信前に移動してからは、常連の方や月によっては30人以上の健康チエック協力をいただきました。ありがとうございます。

先生は「これから注意して食事するといいですよ」とか「果物を取りすぎると血糖値が上がるので、果物は朝とるといいですよ」と的確なアドバイスをしていた

スクリーンを交えながら終始和やかに

健康な街づくりを目指して

みなと支部

みなと支部結成の経過は、2000年7月14日みなと大仙西支部として発足しました。支部結成時は、高砂クリニックで毎月すこやか健診の手助けの活動でした。

友の会の世話人会議で他支部の青空健康チエックの取り組みの報告を受け、2012年4月から近

商スーパー前の三栄家具店前で始めました。その後、湯川家前に移動し2012年から大阪信用金庫東湊支店前で定着しています。

2013年9月21日に支部分割を行いみなと支部を結成しました。みなと支部は今までの大仙西支部の運動や活動を基礎にして、青空健康チエック活動を継続してきました。

実施期間は4月〜6月、10月〜12月の6か月間です。第三月曜日の10時30分から行っています。健康チエックの際には耳原総合病院から医師が、高砂クリニックから看護師が来てみなと支部の世話人はじめ、常

来年2015年4月には新病院がオープンします。みなと支部は堺市内でも高齢者の人口が最も高く安心して住み続ける街、健康な街づくりを目指して頑張ります。仲間増やしと共に青空健康チエックもこれからも継続発展させる決意です。(亀田 孝則)

て11月2日の本番で美しい花笠を手に山形県の民謡花笠音頭、会場よりの飛び入りの方に皆さんと一緒に、河内音頭を楽しく踊りました。

この調子で「年金の引き下げ」「消費税の引き上げ」「秘密保護法」「原発廃止」「医療制度の改善」「介護法改善」「派遣法改善」、など弱い立場の国民をやりたい放題にいじめぬく安倍自公政権に、激しい怒りの声を会場の皆さんに大声で訴えました。(達務)

11月1日マンションの集会所をお借りして、10月12日に行った日曜健診の結果返しの学習会を、緒方浩美先生を講師に招いて12人で行いました。BMI、血圧、脂質、中性脂肪、コレステロール、肝機能、糖代謝、腎機能など、健診項目に沿ったとてもわかりやすい説明書を用意していただきました。参加された会員さんも自分の結果を先生に見てもらい、「今年の夏の間甘い物を食べただので血糖値が高くなったのかな?」と聞いて、先生は「これから注意して食事するといいですよ」とか「果物を取りすぎると血糖値が上がるので、果物は朝とるといいですよ」と的確なアドバイスをしていた

日曜健診結果返しの学習会 笑いもあって和やかに

浜寺支部

元気でいるためには赤身のお肉やお魚、野菜などをバランスよく食べ、適度な運動をすること、体調が悪い時には病院に行くように、とたくさんのお話を学びました。(篠川 哲子)

だきました。また血圧の測定については、朝起きてから1時間後、寝る1時間前にはかかって記録するといひそうです。



西村 京子

40人学級に美原区さつき野東

宮井美幸(71歳)

「40人学級にもどす」と財務省。子どもの成長、日本の将来、展望などまったく考えていない政権。ホントにヒドイ内閣です。

良い感じが伝わる

堺区東上野芝町

星野きょう子(62歳)

サークル活動がとってもし良い感じが伝わります。書道も小物づくりも興味があります。今私は韓国語を勉強中なので一度サークルを見たいと思いました。

来年何うのを楽しみに

西区平岡町

佐納章子(42歳)

成人病検診を伯母にすすめられて、耳原病院で受けさせていただいたのが最初の御縁で以来ずっとお世話になっております。新病院はまだ見えていませんが来年何うのを楽しみにしております。

大作戦がんばって

西区風中町

田中トシ子(85歳)

共同組織強化月間大作戦がんばってください。応援しており楽しみに出来上りをまつております。



高野 純

世話役の甲斐があった

堺区賑町

西村節子(62歳)

校区の地域会館で健康講座を9月から開いていただいています。骨密度、血圧測定とあり参加された方に喜ばれています。先日、血圧高めの独り住まいの男性があられ、病院にかかってくださったかな?と気になっています。又毎回参加して下さっている男性から「友の会に入ってきたよ」と声をかけていただき、世話役の甲斐があったと思っています。

西区草部

倉崎和美(68歳)

毎号楽しく拝見しています!急に寒くなって寝具に衣類にとあわています。これから長い寒さに慣れて、上手に元気に冬を過ごしたいものです。



西谷 弘子

保健・介護教室 のごあんない

12月度保健・介護教室

- *テーマ 「高血圧のウソ、ホント」
- *講師 池田信明所長
- *日時 2014年12月11日(木) 午後2時〜3時半
- *場所 鳳クリニック 地下1階
- *参加費は無料です
- *参加申し込みは鳳クリニックまで ☎072-275-0801

- 1月 お休み
- 2月12日 介護保険のお話 甘田ケアマネージャー
- 3月12日 元気・長生き・健康体操 本部(モトベ)トレーナー

主催: 耳原鳳クリニック 健康友の会みみはら鳳ブロック