

会員数	35,307	(前月比) + 75
郵送	8,780	(前月比) - 26
手配り	24,246	(前月比) + 20
協同基金到達額	2,458,234,000円(4/30現在) [前月比 36,253,000増]	
協同基金出資者数	12,467名(4/30現在)	
いのちを守る助け合い募金額	16,498円(4/1~30)	



発行
健康友の会 みみはら
民医連 本部事務局組織部
機関紙編集委員会
〒590-0824
堺市堺区老松町2丁58-1
Tel.072-244-8061
Fax.072-244-7860

1部30円



助っ人さんと散歩する
トムくん「うれしいワン」



出来なくなった植木の
剪定もお手伝い

助け合い・支え合いで 安心して 住み続けられる まちづくりを

ワンコイン 助っ人隊



小さな親切
大きな安心
住み慣れたこのまちで、
安心して住み続けるため
に、会員同士のふれあいや



晴れの日はお庭の掃除、
雨の日はお話相手

繋がりを大切に「ちょっと困った時に相談できる、安心して頼れる、会員同士の繋がりを強めたい」そんな安心のネットワーク、ワンコイン助っ人隊がスタート

トしました。現在18人の方が利用されています。利用者さんからは「友の会に入会して良かった」「知り合いにも友の会の入会を勧める」と大変喜ばれています。

**気兼ねなく
支援を依頼**
年齢を重ねると、今まで苦勞なく出来たことでも、手助けが必要になることもあります。無償では頼みづらいことでも、友の会の「ワンコイン助っ人隊」なら気兼ねなく頼めて安心と、利用者さんから大変喜ばれています。介護保険では頼めない、頼れる身内が近くにない等、困った事があればまずはお電話でご相談ください。

**新たな繋がりや
ふれあいの場に
支援する助っ人さんにとっても、地域で役に立ち、喜んでいただく活動に参加できて生きがいを感じる**と、感動の声が寄せられています。「困った事があればここに電話してね」と、気になるお一人暮らしの会員訪問で、友の会活動のふ

れあいや繋がりやの輪が広がっています。

**助け合いサポーター
の登録を**
「登録すれば拘束されるのでは・都合が悪くても断れないのでは」と登録を躊躇されている方もおられるようです。登録していただいても助っ人さんの都合を

伺い、日時や活動内容で了解をいただければ出勤していただく事になります。構えず一歩踏み出し登録してください。「情けは人の為ならず」といいます。あなたの少しの時間を地域に役立て、やりがいのある活動に参加しませんか。助っ人登録お待ちしています。
(事務局 大坪)

第86回堺メーデー

労基法改悪許さない

5月1日絶好のメーデー日和の中、第86回堺メーデーが約650人の参加者で開かれました。

集会后は、大仙公園から堺市役所まで「残業代0法案反対」「戦争する国作り反対」とシュプレヒコールをあげながらパレードを行いました。

メーデーに参加して

本部長 石井 慧介

晴天に恵まれた5月1日、労働者の祭典である第86回堺メーデーに参加しました。そこには職種に関係なく集まった人々が思いを込めたプラカードを作成し、声とともに訴えんとしていました。中でも多かったのはやはり人材不足などを訴える「労働環境の改善」でした。決起後の行進のシュプレヒコールの中でも叫ばれており、今の日本が抱える問題の大きさと重要性を改めて感じました。



私は以前に勤めていた会社では参加することができなかつたので、このような活動は社会人になって初めてでした。メーデーが進むにつれ熱くなる会場、また参加された方々のベクトルが同じような方向を向く様子を感じることができて、とてもいい経験となりました。また活動を通して考えを共有し、今回のように行動することがいかに重要かを感じました。

聴診器

春のハイキングの楽しみは、山桜やツツジの花。新緑。わらび、ぜんまい、イタドリなどの山菜。去年から私も山菜を料理しはじめた。今年は大イタドリを採ってもちったので、パソコンのレシピを参考に灰汁抜き。薄揚げと炒め煮にしたら、さくさくと歯ごたえよく美味しく出来上がった▼5月は端午の節句、柏餅。店で買う柏餅は香がない。子どもの頃に祖母が蒸してくれた柏餅は、サルトリイバラ(サンキライともいって)に包まれてスツツするよつな、ミントのような香があった。背の高い仲間がサルトリイバラの葉を取ってくれたので、早速、餅を包んで蒸してみたら祖母の香にはならない。どなたか教えてください。葉が未だ若かったので香が弱いのか、餅ではなくて団子の粉にすれば良いのか。蒸し時間が短すぎたのか▼耕作放棄地の茶葉の新芽を少し取って、教えられたようにフライパンで炒って、手でもんで熱いお湯を注いだらいい香がした▼インシンの掘り返したあとを、柔らかい土を踏んで歩き、ウグイスの声を聞き、じつと草の中に目を凝らして山菜を探す。至福のとき▼6月はあじさいを求めて神戸森林植物園に行く。雨が降りませんように。(山上佳代子)