

支部だより

「ともの家」6周年のつどい

80人の参加で盛況

八田・宮園支部



新鮮な野菜が並びました



好評だったふれあい喫茶

早いもので6年がたちました。7月12日(日)、八田・宮園支部「ともの家」6周年のつどいを行い、会員さんや地域の人たち約80人が参加してくれました。開会30分前にはもう人だかり。バザーや手作り品販売は多くの人が協力してくれました。

「美木多の自然と農業を守り、まちづくりを考える会」の協力で野菜市をおこないました。美木多の農家のみなさんが早朝から収穫してくれた野菜です。あつという間に完売です。コーヒートサンドイッチでふれあい喫茶もしましたが用意していた材料が足りなくなつてあわてて買い足したほどでした。

なお9月から他の「ともの家」2周年のつどいが続きます。みなさんの参加をお待ちしています。
(西岡 次夫)

今後予定されている中区のつどい

- ・9月13日土師東深井支部
- ・9月27日深井支部
- ・10月25日西陶器支部

「桃の買い物と温泉」バスツアー めっけもん広場から神通温泉へ

津久野支部

ほぼ恒例となった「桃の買い物と温泉」バスツアー。台風一過の7月19日(日)2台のバスに34人の



神通温泉前で



おいしい食事
で談笑

参加でまずはめっけもん広場へ。近づくにつれて関西一円の車で道路は大渋滞。

広場の中は、人・人・人で大混雑。そんな状況でも慣れた様子で自当の桃を品

定めする会員さんたち。たくさん桃の箱と新鮮な野菜を手に満足な笑顔がありました。

一方、路上駐車を余儀なくされたバスは、運転手さんと警備員さんの交渉のおかげで1台づつ駐車場に入り、荷物も参加者も無事乗車することができました。

予定より遅れた神通温泉では、すでに昼食の準備が整っており、おいしい食事談笑しながら空腹を満たすと、温泉に浸かる人、カラオケで自慢の歌声を披露する人、と広場での喧騒後のゆったりとした時間を思い思いに過ごしていました。
(林 志津子)

第9期ウォーキングアドバイザー養成講座

1. 目的: 安全で科学的なウォーキングの知識を学び、地域での健康や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。
2. 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ない人)とします。
3. 内容および日程

回数	日時	内容
第1回	10月17日(土)10:00~12:00	開校式・ウォーキングの科学的基礎
第2回	10月31日(土)10:00~12:00	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14日(土)10:00~12:00	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28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

4. 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
5. 費用: 500円(資料代)
6. 定員: 20人程度
7. 会場: 鳳クリニック3階
8. 申し込み: 健康友の会みみはら 事務局 ☎072-244-8061



ぜひ、みなさまのお手元に

お問い合わせ
鳳クリニック内
ふくいずみ支部
Tel.072-275-0801
友の会本部
Tel.072-244-8061

支部ニュースに掲載している「池田先生のちよこひつじ」と「ひとこと」を冊子化(1〜30)して4年がたちました。ふくいずみ支部では今回冊子第2巻(31〜60)を発行することになりました。

高齢化社会が進み、国の福祉への思いやりが薄れていく中、自分の健康は自分で守る。そんな皆さんのお手伝いができる素晴らしい冊子だと自信を持ってお勧めします。ぜひ、皆様のお手元においていただければ幸いです。1冊200円のカンパをお願いします。

「池田先生のちよこひつじ」第2巻完成しました

ふくいずみ支部



平石 米子

期待しています
西区津久野町

井上喜子(36歳)

旧病院で出産させてもらった息子もスクスク育つていて、これからの成長が楽しみです。友の会だよりから、さまざまな情報を得られることを期待しています。

うらやましく
泉南市鳴滝

辻野知美(32歳)

「ともの家」毎月楽しく読んでいます。年齢高い皆さまが、明るくしてお互いに大事にしあっているその姿に、うらやましく思っています。

暑さに負けずに
西区北条町

高橋喜世子

暑さに負けずに過ごしたいものです。自転車で行く時の熱中症予防は、飲み物を持って行くことと風通しの良い服装が大切です。



三澤 良子

たくさん人の手を経て
西区草部

倉崎和美(68歳)

毎号楽しく拝見しています。たくさんの方の手を経て家に届けて下さっていること、ありがとうございます。その分ゆくり味わって読ませていただき、勉強させてもらわないと思いません。



北村 八重子

大きいのでは
河内長野市緑ヶ丘北町

貝野加代子(62歳)

友の会のみなさまの熱心な活躍に感動しています。診療を受ける際にも先生方が親身に声をかけてくださるのも、こういう活動を通して患者の思いをよくわかっていただいていることも大きいのでは、と思っております。

楽しく今年の夏も
高石市高師浜

岡畑文美(45歳)

夏休み、子どもと一緒にクロソワードパズルで頭の体操、楽しく今年の夏も乗り切りたいです。