

転倒予防アドバイザー養成講座 のごあんない

第4期「転倒予防アドバイザー養成講座」を開催します。

加齢に伴い30代をピークに筋力や筋肉量が低下し70代には何もしなければ半分近くまで減少すると言われています。日常生活に支障をきたし生活の質が低下することを少しでも遅らせ健康寿命を延ばして高齢化社会を生き抜くためにも自身の転倒予防やまわりの人へアドバイスできる転倒予防アドバイザーを目指しませんか？



日時 7月15日(金)・7月22日(金)
14時00～15時30分
会場 みみはらホール (耳原総合病院地域交流ゾーン2階)

受講資格 友の会会員 (※当日入会可)
講師 健康増進室 本部勇地 (運動トレーナー)
参加費 500円 (資料代)
内容 第1課 転倒予防のおはなし [7月15日(金)]
第2課 転倒予防のトレーニング [7月22日(金)]
※修了された方には修了証書をお渡します。

定員 先着30名 ※1課・2課の両日参加が基本です。
申し込み(お問い合わせ)
健康友の会みみはら事務局 ☎072-244-8061
※当日は動きやすい服装・運動靴でお越し下さい。
主催 同仁会健康づくり委員会

フルオープンまつりのお礼の挨拶

5月14日(土) 映画上映会(前夜祭)、翌15日(日) 地域交流ゾーン含むエリア全体のまつり会場には、約6000人も皆様の来場で大成功をおさめることができました。

皆様から寄せいただいた「同仁会・耳原」への熱い思いをしっかりと受け止め、引き続きご期待にお応えしてまいります。また今回完成した「地域交流ゾーン」を名実ともに地域に根付いた活動に役立てていくために尽力していく所存です。今後とも変わらぬご厚情とご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。略儀ながら書面をもってお礼の挨拶とさせていただきます。

2016年5月吉日

フルオープンまつり実行委員会
実行委員長 森島 嘉之
理事長 斉藤 和則
社会医療法人同仁会

敬具

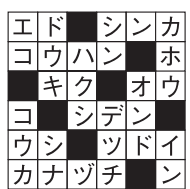
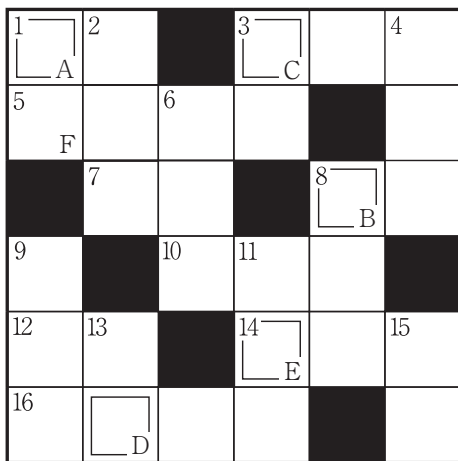


フルオープンまつりの1コマ

お楽しみクイズ

クロスワードパズル

カギを解き、二重ワクに入る文字をABC順に並べてできる言葉は何？



●5月号の答「ホイクエン(保育園)」
●応募数/94通

タテのキー

- ①二人の〇〇は良好
- ②半生の目にあう
- ③三顧の〇〇を尽す

ヨコのキー

- ④教育の――均等
- ⑤関東の対
- ⑥ほめ言葉
- ⑦父の母か母の母
- ⑧かたくな。――おやじ
- ⑨農業を営む家
- ⑩時間短縮の略
- ⑪その会社
- ⑫父の母か母の母
- ⑬父の母か母の母
- ⑭香川・愛媛・徳島・高知からなる
- ⑮百〇〇あって一利なし
- ⑯百〇〇あって一利なし
- ⑰父の母か母の母
- ⑱父の母か母の母

●応募方法/郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見等を記入の上、あて先/〒5990-0824 堺市堺区老松町2丁58-1 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてにて郵送ください。
●締め切り/2016年8月10日(水)消印有効
●当選発表/厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品(図書カード5000円分)を、賞品の発送をもって発表に替えてさせていただきます。
●クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただきます。ご了承ください。

俳句

狭くとも 花の舞台は 門扉前
内はバックヤード 百合の蕾も

宮本 真砂(岸和田市)

青竹の 筒より生まれ 水羊羹

柿本 初野(中区八田北町)

川柳 おもてなし うちの求人 うらばかり

長谷川良雄(中区八田北町)

短歌 句を詠む時の情景や思いをお寄せください。

*俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2016年8月10日(水)です。
*特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

会員さん紹介 ⑬



東西支部
しもたに 鈴代さん

昭和24年6月、2人兄妹として堺区旭ヶ丘中町で生まれました。子ども時代は、田畑を走り回って遊び旭ヶ丘中学校から大阪市の高校へ通っていたそうです。卒業後は夜行列車の食堂で働かれたのち、結婚され長崎で子育てされていたそうです。ご家族の都合で地元に戻って、介護からの卒業やお子さんの結婚を機に、今では食育や健康のための幅広い活動をされています。



(写真・文 事務局)

と語られていました。担当の脳トレ教室では、10人ほどで輪になって座り、口や手足を音楽にのって動かしたり、数字やひらがなを使ったゲームをしたり多彩な内容でした。下谷さんが保健所で教わったことを、皆さんと一緒に楽しみまわっています。「笑いにすぎたお腹が痛い」の音が聞こえるほどの盛り上がりでした。

自分の力以上のことは続かないので、人とのつながり、友達作りを大事に、学ばなかに広く浅く知らないことを知る。家族の面倒も見ただけ、今が一番楽しい、とおっしゃられたのが何より印象的でした。

編集後記

第29回友の会総会のブック発言でも出されましたが、次の世代の担い手づくりが課題となっています。子どもが貧困と合わせて、未来を担う世代へのバトンタッチへ向け友の会も一歩を踏み出しているのだと感じました。

私たち若い世代の耳原職員も模索しながらも、この地域の住民として何が出来るだろうかと考えさせられました。みみはらことも食堂の実行委員会もスタートし、ともに試行錯誤しながら前進できる活動の発展へ一歩ずつ歩みを進めていきます。

(藤原)