

支部だより

八田宮園たまり場7周年記念 バザーや喫茶で大盛況

中区ブロック

全体で70の方がたまり場に来られ、コーヒーやサンドイッチで休憩しながら43の方が骨密度測定をさ

れました。
4月から計画を行い、地域へのピラ配りなどの準備を行ったとのことでしたが、多くの方が来られ大盛況でした。
(事務局)



たくさんの方でにぎわいました

7月24日(日)八田宮園のたまり場にて7周年記念行事としてバザーや喫茶・骨密度測定を行いました。当日は、開始前の9時過ぎから多くの方が来られ、10時前の太鼓の音を合図にたまり場の入り口に設置されたくす玉が割られ、記念行事がはじまりました。

温泉満足、料理で満腹

あら川の桃バスツアーに行きました！

津久野支部

7月17日(日)に農家直営の桃を買う計画で行きました。試食用として大きな桃を1個ずつもらって食べ、その反応は「おいしいーおっすー」や「んー」とで良かったはず。

しかし、天候の関係で品物が少なく、予想していた価格よりも高くなっていました。その後、源泉かけ流しの「おっすー」や「んー」の湯へ直行し、2時間という限

られた時間内で食事し、温泉に入りました。料理は良

かったです。温泉も良かったです。日帰りではもったいないくらいで少し残念でした。反省会でのようにしたらよいのか話し合いたいと思います。
来年もまた桃ツアーに参加してくださいね。
(中谷 晴代)



「我が家のおすすめレシピ」 教えて下さい!!

テーマは「鶏肉」

特にムネ肉を使ったレシピを募集しています。主菜・副菜問いません。みなさんのお家で普段作られているオリジナルレシピをぜひ紹介してください。紹介していただいたレシピは全て栄養価を計算し、お返しいたします。



○応募方法、締め切り

応募用紙に必要事項を記載の上、10月15日(土)までに下記へFAX送信してください。ホームページからもご応募いただけます。

(<http://www.mimihara.or.jp/sogo/>)

応募用紙が必要な方は、下記へ連絡下さい。

○審査、景品

栄養士・調理師が審査し、最優秀のレシピは病院給食で患者さんに召し上がっていただきます。

最優秀賞、優秀賞、特別賞(複数名)を選ばせていただき、受賞者の方々にはQuoカードを贈呈いたします。

耳原総合病院 食栄科
TEL 072-244-8061 FAX 072-241-5339

ワンコイン助っ人隊 「活動支援者」募集!!

耳原総合病院旧建物の時から、新病院に移転した現在に至るまで、30回以上ワンコイン助っ人隊として、独居の方や身近に親族がおられない入院中の患者さんの洗濯のお手伝いをしています。冬場は洗濯物をお預かりしてからお渡しするまで2時間くらいかかります。利用者さんからの「ありがとう」の一言をととても嬉しく感じています。(巽 君子)

助っ人さんの声をお届けします

第12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育成を図ります。

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る人)とします。

内容および日程

	日程	内容
第1回	10月8日(土) 2:00~4:00	開校式・ウォーキングの科学的基礎
第2回	10月22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5日(土) 2:00~4:00	ウォーキングアップ・クールダウン・模擬指導の実技
第4回	11月19日(土) 9:00~13:00	歩行(ハイキング)実習(10kmのグループ歩行) ※雨天の場合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: 筆記用具
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)

定員: 20人程度

会場: みみはらホール

申し込み: 健康友の会みみはら 事務局

電話 072-244-8061

主催: 社会医療法人同仁会 健康づくり委員会

健診楽しみ

堺市堺区旭ヶ丘町

西村 貴美代(45歳)

新しい病院になって初めて健診を受けるのが楽しみです。

健診受けてみます

堺市北区金岡町

福本 里佳子(45歳)

8月号の半日ドックの価格が引き下げられるという内容を見て、久しぶりにドックを受けてみようかなあと思いました。

仲間
堺市西区鳳東町
墨 光子(51歳)

毎号楽しそうな取り組みの様子を紙面で拝見し、こちらも元気になります。セミの声に平和を重ねて、誰のいのちも同じ、仲間が居るって良いですね。

お母さんと
堺市堺区旭ヶ丘南町

西村 美優(10歳)

お母さんといっしょにクイズをしているのが楽しいです。知らない言葉を知れうれしいです。

感謝の気持ち
堺市西区浜寺元町

櫻井 恵子(66歳)

実兄が耳原総合病院で大変お世話になりました。感謝の気持ちは何かにつけてのご協力しかありません。ありがとうございました。

元気に成長しています
堺市西区上野芝向ヶ丘町

林 彩(26歳)

耳原で出産した子どもも3カ月になりました。いつもお世話になっています。お陰さまですくすく成長しています。

クイズが大好き
堺市堺区石津町

白野 隼男(74歳)

毎回「とも」が届くのを楽しみにしています。クイズ好きの私は「とも」が届くと第一に「お



柏野 亜里