

支部だより

健康寿命を一日でも長く

笑いが絶えない体操教室

大浜支部

体操教室をはじめ7年、7人から始めて今では多い時には24人の方が参加しています。第1木曜日は耳原病院の理学療法士の指導で「ココモ体操とゲーム」、第3木曜日は長川堂講師によるセラバンド体操を指導していただいています。講師の話がおもしろく、笑いが絶えません。

年をとるとおこる運動器障害、膝も痛いし腰も痛い、足首も上がらなくなっ

たなあーと老いを感じる淋しさ…。昨年は83歳の方が大たい骨を骨折し、3月の入院。回復には時間がかかります。

たなあーと老いを感じる淋しさ…。昨年は83歳の方が大たい骨を骨折し、3月の入院。回復には時間がかかります。



どれを切ろうかな

脳にいい刺激

健康麻雀班できました

はぐろみ支部

いろいろな交流集会などで話には聞いていました。指を使うこと・頭を使うこと・いろいろなことを考えること

11月には早くも10人の会員となり、正式に健康麻雀班として立ち上げました。

確かに考えることが多いので、老化傾向にある脳にはいい刺激となります。麻雀パイを扱ったことで、指先の運動にもなります。

まだまだ始めたばかりですが、これからみなさんと相談しながら、長続き出来る班を目指してやっていきたいと思っています。

ふくいずみ支部でも健康麻雀班を立ち上げようということになり、昨年9月に3人で準備を始めました。



みんなで楽しくストレッチ

診療所の大掃除

掃除の後は「きらびら」どひとよき

高石ブロック

高石のブロック会議で「今年も診療所の大掃除をしよう」、診療所からの「建物の裏側のクモの巣を取り除いてほしい」の要望にも応えようと決まりました。

12月26日、雑巾にゴム手袋、窓ふきモップ、近くの人には長靴に脚立をかついで、あるいは車掃除の時の長いすまで持参して。みなさん、昨年よりいでたちも、グッズもそろえて集合しました。



玄関ホール・建物の前後に分かれて、天井など高い所はモップで脚立に乗って拭く。たちまちバケツは真っ黒に。裏外のクモの巣も取り払いました。溝にたまったドロやゴミを取り除く人が「ちりとり要るね」と、窓の溝のゴミを取るために、割り箸を取りに家に走ってくれる人も。「窓のサッシは、はずされへんかなあ」と、もつときれいにしたいという思いがあらわれます。花壇もきれいになりました。

「おわりー」と言ったとたん「表の汚れまだだよ」の声が。表はどうかなあとうかがいながら「仲間ふやしなかなか出来んから、大掃除もカウントしてほしいね」に一同大笑い。今年は仕事で普段の活動に参加できない方や26歳の青年も参加。総勢12人、2時間近く頑張りました。

その後友の家「きらら」に移動してケーキならぬ、アイスクリームをのせたフレンチトーストとコーヒード、ひとときのおしゃべりを楽しみました。



(寺西 凜子)



高石 千鶴子

元気が一番
堺区緑ヶ丘北町
矢谷昌雄 (79歳)

元気が一番で健康第一ですね。規則正しい生活、軽い運動と食生活が大切です。

政府もこんな考えで富田林市久野喜台
佐々木有馬 (71歳)

大浜支部結成10周年記念行事の開催おめでとうございます。高齢者の果たす役割はとも大事な主張に心から共感します。政府もこんな考えで高齢者問題に取り組んでもらいたいものです。

興味深く

小川美枝 (44歳)

健康診断をきっかけに友の会に入会させていただけました。友の会で医療のことだけでなく、健



水木志津子

康・介護予防のことなどの情報や催しがたくさんあっても興味深く「とも」の会報を拝見しました。これからも楽しみにしています。

私も覚えなくちゃ
飯田美代子 (72歳)

毎回「とも」を郵送してもらい感謝しております。ありがとうございます。「とも」は何回も読み、友達に「大阪の耳原総合病院は民医連ですね」と話してやったりしています。「耳原の歌」ができれば私も覚えなくちゃ♪楽しみにしていますよ。



平松 澄子

笑顔で!!!

笑顔を!!!
須見洋一 (57歳)

新年おめでとうござい。今年は病院の二期工事にて真に完成となる年で、また楽しいな行事がひとつ増えました。創意工夫され互いに使い勝手のいい病院へと仕上げてください。「とも」愛読の皆さん編集部の皆さんまた一年「笑顔で!!!」いきましょ。