# 支部だより

## 支部で学習会
## 「ジェネリック医薬品」とは

新金岡支部

病院の診察を受け処方箋をもらい調剤薬局に行くと、「ジェネリック医薬品」になりますと言われます。

会計も3分の1程度で済み正直助かります。何故安いのか。新薬開発メーカーが、独占的に20～25年の特許が認められ販売をします。（新薬の）特許が切れた後、厚生労働省が製品の安定性、生物学的同等性を証明する試験等を行い、基準をクリアすれば3～4年と数千万円で先発医薬品と同じ成分、同じ効き目それ以上の後発性の薬「ジェネリック医薬品」が利用できるようになります。

先進国の公的医療保険制度は国によって違っていて、アメリカは整っていないため後発薬品が90％を超えています。日本はまだまだ遅れています。

今後、ますます高齢化が進んでいくので、医療費削減、皆保険制度を維持するためにも、開発は進むと思います。勉強してよかったです。

（竹本　延子）

たまり場での学習会の様子

## 9月おしゃべりサロン
# ウオーキング講習会

高石ブロック

気候も良くなってきましたので、初めての試みとして、屋外での開催となりました。9月21日（木）、浜寺公園のたこ公園に16名が参加しました。

浜寺公園でのウオーキング講習

講師は、高砂クリニック運動トレーナーの本部（もとべ）さんです。皆でトレーナーを待っていたのですが、自転車での登場に一同びっくり、というところから講習会がスタート。

「なぜ、ウオーキングが必要なのか」といった、座学から始まりました。次は「ウオーキングは靴が命」という訳で、靴の選び方の3つのポイントを教わり、一番重要な「靴の履き方」の実践です。靴の履き方一つでこんなにも違うんだと実感。そして、普段はやることがほとんどない、準備運動や整理運動の大切さと実技を教えてもらいました。ほんの少しの運動でけがの防止になるんですね。

やっとウオーキングの実技へ。「正しい姿勢で、かかとを付けて、腕を振って歩く」、3ついっぺんにやると、ロボット歩きになりそうでした。これからは学んだことを少しでも日頃のウオーキングに生かしていきたいと思います。おまけのノルディックウオーキングにも、みんな興味津々でした。

（鞍田　康子）

---

第8回
# 耳原高石 友の会まつり

開催日　**10月15日（日）**
10時～13時
抽選（13時～）
模擬店・健康チェックあり

場　所　**耳原高石診療所**

---

祝　泉北ニュータウン　まちびらき50周年

# 秋のてくてくウォーキングご案内　雨天中止

―泉ヶ丘周辺の樹木豊かな緑道を歩きます―

開催日程：**11月25日（土）**
集合場所：**午前9時00分**
**泉北高速鉄道線**
**「泉ヶ丘駅」改札出たところ**
解散場所：ビッグバン（泉ヶ丘駅）周辺
正午頃（多少前後します）
定　　員：30人程度
距　　離：約10キロ
参 加 費：無料　※交通費各自実費
持 ち 物：飲み物、雨具、交通費など
服　　装：動きやすい服装と靴、リュック

対　　象：友の会会員で普段からよく歩いている方
コ ー ス：泉ヶ丘駅 ⇒大蓮公園 ⇒槇塚公園 ⇒晴美公園 ⇒ビッグバン（泉ヶ丘駅）周辺解散
（全体で解散後、アドバイザーは表彰式があります）
締　　切：先着順
（満員になり次第締め切らせていただきます）
雨天中止：午前6時55分　NHK気象情報にて「午前の降水確率50％以上」の場合中止とします。

※当日は「ウォーキングアドバイザー養成講座」の歩行実習と同時開催しています。
グループ歩行や班長の指示にご協力をお願いします。

お申し込み／お問い合わせ　健康友の会みみはら 事務局 担当（淡路）　電話 072－244－8061

---

### 暑さに負けず
堺区出島町　岡村　博子（51歳）

残暑お見舞い申し上げます。毎月配布される「とも」楽しみにしてます。クロスワード他読者のコーナーと内容が盛りだくさん。とても読みごたえがあります。高齢者の頑張りが私の元気のもとです。皆様暑さに負けず頑張って下さいね。

平石　米子

### 当時を思い出し
中区深井中町　福渡　澄子（86歳）

処暑（8月23日）を迎えちょっぴり初秋を感じるかと思いきや真夏の暑さの昨日今日です。戦後72年を迎え、終戦日（15日）には厳しく苦しかった当時を思い出し戦争は二度とない様に大声で叫びたい86歳の私でした。

### 知らなかった時代の事
西区家原寺町　奥野　弘美（47歳）

戦争体験を読ませていただいています。本当の話、知らなかった時代の事すごく考えさせられます。

寺坂　加容子

### 現場からの視点
西区浜寺石津町西　簑内　まゆみ（42歳）

毎月「とも」を楽しみにしています。いつも参考になる記事が多いです。シリーズ現場からの視点の記事とても勉強になりました。会員さん紹介の記事とても良かったです。

### 読みやすく
大阪市生野区　柴田　緑（69歳）

以前より活字も大きくカラー面も多くて、とても読みやすく色々と活動されている様子もよくわかります。

### いろいろな活動
西区草部　牧野　留美子（70歳）

年齢に関係なく皆様が、いろいろな事で活動していることに感動です。私は手芸が好きでいろいろな物を作りみんなに見てもらっています。ずっと続けたいと思っています。

西村　京子