

支部だより

泉ヶ丘西支部

2つの体操班 楽しく体を動かしています

支部には、二つの体操の班があります。月1回開催のセラバンド班（13年7月〜）と3カ月に1回開催のすこやか班（16年8月〜）です。講師はどちらも会員のHさん。スマートで、し

なやかな身体は会員のあこがれです。

どちらにも参加している

会員は3人ほどで、それぞれ都合に合わせて参加しています。セラバンドを使ったり、音楽に合わせて、エアロビクスのように軽やかに動いたりする運動ですが、無理をしないようにしています。決して激しい運動ではありませんが、冬でももつすらと汗をかき、心地よい疲労感が。そのおかげでしよつか、ウォーキング班会には、いつもたくさんの方が参加がります。



セラバンド班



すこやか班

そして、お楽しみは体操の後のおしゃべりです。時々話題や署名の訴え、他の班会へのお誘いなど、大切な交流の時間です。

（西岡 聖子）

健康友の会旅行サークル 第26回バスツアー

湯ったり・ほっこり

長良川温泉の旅

健康友の会旅行サークル主催の第26回バスツアーが、12月10日〜11日に行われ35人が参加。今回は、尾張・岐阜地方の歴史を愛でる旅を楽しんできました。まず最初に、天守が現存する12城の中で最も古い「国宝犬山城」を訪れ、天守から眺める風景は圧巻で爽快そのもの。続いて、日本三大仏の「岐阜大仏」を見学。住職による大仏が建立されるまでの経緯に歴史の重みを感じました。夕刻前に長良川温泉「ホテルパーク」に到着、早速、温泉で日頃の疲れをゆつくりと癒しました。

夕食宴会はいつもどおり盛り上がり、ストレス発散。翌日は、モネの池や郡上八幡など、現地ガイドの案内で、城下町を散策しました。次に、関市の「関鍛冶伝承館」で、受け継がれる匠の技を学びました。

車中では、ユニークな自己紹介

介、ぼけない小唄の合唱やビンゴゲームで楽しみ、夕方、無事堺に到着。楽しい思い出と、たくさん土産を持って家路に着きました。

（友の会旅行サークル 事務局長 井上 善雄）



国宝犬山城の登城前に

「ひまわりの家蔵前」は安心して住み続けられる「わが家」をめざします。「看護小規模多機能事業所」併設なので医療処置が必要な方もOK。見学は随時可能です。「ひまわりの家鳳」でも入居者募集しています。まずはお電話をください。

月額費用	
家賃	55,000円〜
管理費	35,000円
食費	42,000円
合計	132,000円〜

※価格はすべて税別となっております。
※医療費、介護保険利用料が別途必要となります。

ひまわりの家「蔵前」 入居者募集



所在地：堺市北区蔵前町2丁16-12
お問い合わせ 072-275-6910（太田）
☆ひまわりの家鳳 072-272-0176（津留）



樋口 しず子

ボケ防止

堺区三宅町

遠藤 英子（60歳）

いつも時節に合わせたパズルの答え、楽しませて頂いております。ボケ防止にも役立ちます。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

「とも」を知らせて

貝塚市三ヶ山

尾崎 洋子（69歳）

鳳病院でお世話になっています。「とも」のおたよりは、身近な健康のこと、勉強になります。友人にも知らせて、毎日の生活で役立てています。

クロスワード

和泉市上代町

中塚 昌宏（63歳）

クロスワードパズル毎回楽しみます。頭の体操にいいですね。

退職したら

西区浜寺石津町中

小林 節子（62歳）

友の会でいろいろな活動がされているんですね。平日は会社勤務をしているので、参加できませんが、退職したら興味のあるものを見つけて、参加したいと思っています。

栗きんとん

堺区山本町

野口 三幸（59歳）

今年のお正月に作った「栗きんとん」。栗のビン詰めに入ったシロップで煮たものに栗の実を入れただけに娘と孫が「おいしい、おいしい」喜んでいいのか複雑な気分でした。



笹部 恵子

介護保険突入

中区深坂

小西 和子（64歳）

今年私65歳、介護保険突入。送られてくる郵便を読ませていただいています。楽しみにしています。

ずっと続けて

南区別所

山本 栄子（64歳）

私の戦争体験を楽しみにしています。ずっと続けて欲しいです。私も母に聞かれました。



平松 澄子