

# 支部だより

## 支部配達者懇談会

### 地域の状況を出し合い

#### みなと支部

2月17日(土)、NPO法人ともみずの事務所、厚食を食ながらの配達者懇親会をおこないました。8人が参加しました。厚食前に事務局の奥村さんの、「貧困について」の話を聞きました。参加者からは、介護での実体験などが話されました。みなと支部でも地域の高齢化がすすんでおり、厚食交流でも地域のおかれている状況や、負担は増えても



配達者懇談会の様子

## 「とも」配達ご苦労さん会 転倒防止と9条改憲学習会

#### ふくいずみ支部

3月3日(土)耳原鳳クニック4階で、ご苦労さん会を行いました。総勢34人の参加でおおいに盛り上がりしました。足指力、握力測定を行い、鳳クニック春川トレーナーの指導の下、軽いス

トレッチを取り入れたのトレーニングと転倒予防の学習を行いました。食事をしながら、9条改憲案を学ぶDVDを見て9条の大切さと、政府がいかに戦争への道を進んでいるのかもよく理解できました。意見交換では配達時の悩みや意見を出し合い、気持ちの共有ができたかなと思います。抱い手さんあつての配達です。少しでも負担をなくし、スムーズに配達できるように名簿チェックなども、きちんとしていくことが大事と改めて感じています。



ご苦労さん会懇談の様子

## 「ふれあいランチ」スタート できてうれしいわあ

#### もず支部

もず支部の念願だった食事会が、昨年11月にやっと実現しました。これは、百舌鳥地域に住む総合病院の栄養管理科職員の方の林さんの全面的な援助があつてこそ



野菜たっぷりメニュー

できたものです。食器や食材・調味料の買い出しから力を貸していただき、当日は支部世話人も協力して、ハンバーグを主菜にした7種類の料理が完成。使った野菜は何と13種類！1月も8種類の献立。参

加人数もはじめの15人から20人へ、3月は30人と増えてきました。1月のランチでは、栄養士さんが参加されて、カロリーのこと・塩分のことなども学ぶことができました。当面は、奇数月の第3火曜日の開催ですが、軌道にのれば毎月1回の開催をめざしています。6月で支部結成から2年を迎えるもず支部。少しずつ、ともの家「なごみ」に集う人が増えてきています。これからも、地域に開かれ、役立つ「たまり場」へと発展させていこうと世話人会で話し合っています。

(南波 和代)

大阪城公園駅～中之島周辺 同仁会健康づくり委員会主催

## ウォーキングご案内

—靴の履き方、姿勢、歩幅、歩き方も教わります—

6月2日(土)

集合：午前9時45分

JR大阪城公園駅下車

解散：午後2時30分頃

JR大阪城公園駅周辺

定員：40名

お申し込み／お問い合わせ

持ち物：飲み物、弁当、帽子、雨具、数物等  
服装：歩きやすい服装、リュック運動靴(できればひも靴)  
※当日天候により熱中症対策が必要な場合があります。各自ご準備下さい。

距離：約7キロ  
(トイレ休憩数カ所を予定しています)  
参加費：無料 ※交通費各自実費  
申込み：4月16日開始(先着順)

健康友の会みみはら 事務局  
電話 072-244-8061

岡田 ユロコ



ふたりふれあいランチ  
3月号、眼科外来休止のお知らせは、とても寂しく感じられました。随分前になりましたが、母が白内障の手術でお世話になりました。当時、入院としての手術でした。早期再開となりますことを祈っております。

眼科外来休止  
堺区三宝町  
遠藤 英子(60歳)



柿本 初野

春  
出発のとき

自転車で行けない  
北区新金岡町  
平田 寿子(82歳)  
いつも「健康友の会」を送っていただき、ありがとうございます。新金岡に住んでいます。ファミリークニックまでは自転車で通ってましたが、自転車に乗れなくなり「近くの病院にしか行けません」。総合病院も交通が不便です。一人暮らしなので動きがとれません。「ハブラシ」をありがとうございました。

須崎 保子(31歳)

3月号の絵手紙・松本すみえさんの作品が中野良子さんとなっております。また、おたよりの広藤みちさんの住所が北区となっております。訂正しくは堺区でした。訂正しお詫び申し上げます。

クイズに初応募  
堺区北丸保園  
いつも楽しく拝見しています。お楽しみクイズやっているものの、初めて応募させていただきました。白いエプロンのお話初耳でした。戦争がとても重いものだと思えました。

小野 貴代子



クイズありがとうございます  
高石市東羽衣  
高瀬 孝介(12歳)  
いつも楽しいクイズを企画していただき、ありがとうございます。



小寺 富美代