

第27回
バスツアー

楽しい思い出いっぱいの 紀伊半島ぐるっと一周の旅



名勝「橋杭岩」の前で記念撮影

健康友の会みみはら旅行
サークル主催の第27回バス
ツアーが、5月20日～21日
に行われ、36人が参加しました。

今回は、和歌山県と三重
県にある紀伊半島をぐるつ
と一周の旅を楽しんできま
した。周参見にある太平洋
を見下せるホテルで、名
物の猪豚ご膳の昼食。名勝
「橋杭岩」では奇岩の鑑賞
もそこそこに、薄皮まんじ
ゅう店に殺到。まんじゅう
が完売するハプニングもあ
りました。その後、世界遺
産の熊野古道・那智の滝な

晴天に恵まれ、集合場所
の大坂城公園駅はイベント
参加者の熱気と観光客で大
賑わい。気温29度の暑さ指
数が心配される中、運動ト
レーナーからストレッチと
靴の履き方を教わり元気良
くスタート。

大阪城青屋門を入り梅林
横の坂道までわずか15分で
したが、予想より暑さが厳
しく給水タイムとなりまし
た。修道館、大手門を経
て、中之島の川の駅、「ばち
けんや」では、室内の休憩
スペースで涼をとりなが
ら、頭の体操やストレッチ
で全身をほぐしました。川
沿いで「歩き方・腕の振り
方」を学び、南天満公園で
のお昼休憩。木陰でおにぎ
りが「美味しかったあ～」。

折り返しでは、大川を渡
り土佐堀通りに出ると緑に
映える天守閣が現れ「わ
～見えて来た

」と歓声が
あがりまし
た。外濠沿い
の桃園が左手
に見えると誰
かが青い桃の
実を発見。

「どれどれ？」
「ほんまや～」
と会話が弾み
足取りも軽く
感じられまし
た。

今回の道の
りは「ウォー
ク・ザ・ワー
ルド大阪」の
コースを7キ

大阪城青屋門を入り梅林
横の坂道までわずか15分で
したが、予想より暑さが厳
しく給水タイムとなりまし
た。修道館、大手門を経
て、中之島の川の駅、「ばち
けんや」では、室内の休憩
スペースで涼をとりなが
ら、頭の体操やストレッチ
で全身をほぐしました。川
沿いで「歩き方・腕の振り
方」を学び、南天満公園で
のお昼休憩。木陰でおにぎ
りが「美味しかったあ～」。



大阪城・中之島をウォーキング 29人全員が完歩しました

口にアレンジしました。最
後は人、人、人の波をぐぐ
り「ホールの喜びを噛みし
め、全員無事完歩し、疲れ
た筋肉をほぐして解散とな
りました。

(健康づくり委員会
事務局)

医療 の現場から

Vol.13

昨年5月8日にリニューアル移転し早1年が経過致しました。
患者さんからの声を取り入れ、リニューアル後は待合室スペースが広く、靴の履き替えなし、診療台を10台から15台へ、歯科用CTの導入、見える歯科技工室、完全バリアフリーで車いすやベビーカーでも玄関から診療台まで入ることができます。

診療室内では口腔外バキューム（口腔サクション）を全診療台に設置し、診療室に浮遊する歯や金属の削りカス、人々に感染するウイルス

ど、観光名所を堪能し、夕刻に勝浦温泉「かつうら御苑」に到着。早速疲れを癒しに温泉に入り、お待ちかねの宴会では、いつもの通り盛り上がりました。

翌日は、中国の徐福伝説が伝わる「徐福公園」や世界遺産「鬼が城」の迫力ある景色を堪能したあと、伊勢神宮に向かい昼食後フリ

ータイム。それぞれ、おはらい町通り、内宮参拝など、ぶつぶつ。バスのトンクは土産でいっぱいになりました。帰路、日本国憲法誕生の真相ロボロやビン

リニューアルした 耳原歯科診療所へぜひ



次の世代のために
奈良市

クロスワードパズル
堺市堺区

私の戦争体験を読みました。私は以前訪問看護をしていました時、同じような経験があります。認知症のその方は、今だに戦争中で、まわりの人全てが敵で、大きな声を上げたり、暴力をふるい、家族は疲れ、介護サービスも入れないほどでした。そんな状況で、清拭や着替えをした時は「気持ちいい」と穎やかな表情が、しばらくだけでも見られました。70年以上たつても刻まれたままの戦争、次の世代のためにこけるべきです。職場（吉田病院）で読ませていたけました。

田中 悅子
阪井 信美（66歳）

「クロスワードパズル」いつも楽しく解いています。たまには脳トレしないといけないので。今後も堺市のいろいろな情報等よろしく！

（友の会みみはら
旅行サークル事務局長
井上 善雄）

友の会が近くに出来、お世話して下さる方も集う皆様もステキな方ばかりで、器用な方が多く、いろんな作品が生まれ出されるのは驚きです。私もちぎり絵をお世話させて頂き、もう5年になります。月1回の教室の日には楽しみにしてきて下さる方が増え嬉しいかぎりです。たくさんのお知り合いができ、スーパーでも道々でも声を掛けて下さいます。ともの家、ありがとうございます。

新谷 啓介（75歳）
堺市堺区

中井 栄子（78歳）
堺市中区

永井 由美子

お便り
Letter
会員さんから
「とも」に届いた
お便りを紹介します。

朝食に
どうぞ
寺坂 加容子

堺憲法のつどい2018

講演「憲法の未来」

首都大学東京教授 木村草太氏

7月14日(土) 14時開会

場所 堀市産業振興センター
イベントホール

参加協力費 500円(学生・障がい者無料)

その他、若者と木村教授との憲法トークなどなど

主催 I LOVE 9条堺実行委員会(TEL 072-221-0016)



新谷 啓介（75歳）
今年もわが家庭に色々
とひどりの花が咲いてい
ます。癒されます。

花で癒される

花で癒される

柿本 初野