

ブロック・支部だより

紀州橋本へバスツアー

新鮮野菜に温泉に

浜寺支部

10月14日(日)、浜寺支部でバスツアーを実施し、新鮮野菜・魚類や温泉、そして美味しい昼食と1日たっぷり楽しみました。

最初に寄った和歌山県橋本市にある「やっちゃん広場」には、産直の新鮮な野菜が、たくさん並び、新鮮な野菜を購入することができました。

その後、和歌山県橋本市にある「ゆの里」を訪れました。ここは高野山麓に湧く水を利用し、タイプの違う温泉が10カ所もあり、特に肌に悩みがある方に効果があるそうです。そしてお楽しみの昼食は、すき焼きコース。世話人さんからの挨拶のあと、ご馳走を頂きました。

最後には泉佐野漁港の市場に寄りました。新鮮な魚介類が並び、皆さん「どれにしようかな?」と選ぶのがたいへん…。

今回のバスツアーは天気が



参加者全員で足指力体操

足指力学習会

お話と実測定で運動と活動の違い学ぶ

ふくいずみ支部

10月30日(火)午後1時から、鳳クリニック4階多目的ホールで、学習会を開催しました。今回は講師に運動トレーナーの春川智弘さんを招いて「足指力測定」そして体を動かして転倒予防について学びました。

当日は支部世話人さんも含めて31人の方が参加。最初に参加者全員の「足指力」を「チェッカー君」で測定し、その後講師の春川



みんなで美味しい料理に舌鼓

にも恵まれ、楽しい1日となりました。

(浜寺支部担当・村瀬遊野)



参加者からは「家の中で出来る体操など教えてもらって、続けていきたいと思っています」「日々の活動力と運動力が繋がっていることは、知らなかったです」等の声も聞かれました。

(事務局)

ハイキングとビール工場見学

楽しく満足感いっぱい

梅南支部



歩く前にみんなでストレッチ

10月28日(日)、この日はハイキング日和。耳原病院のマイクロバスで、石清水八幡宮や背割堤、ビール工場見学に行きました。普段二ユーを讀むだけの会員が、桜で有名な背割堤に惹かれて積極的に申し込みました。

満足感いっぱいのハイキング、その理由を考えました。

1. 参加費1000円(お土産付き!)で京都まで!バスを休日に運転してくださった運転手さんに感謝!

2. 盛りだくさんの好企画!!緑の中でハイキング、文化遺産見学、「三川合流点」ラス背割桜展望塔でプチ・プラタモリ。さらに社会見学して試飲ビール(神泡の高級品!)で乾杯!歩く前にきちんと準備運動の指導までありました。

3. ほど良い人数の上品な参加者。初対面の方とも楽しく交流できました。

お世話くださった方々、本当にありがとうございました。

(道本洋子)

盛りだくさん

羽曳野市

布谷孝子(77歳)

毎回クロスワードパズルを楽しみにしています。聴診器の記事はわかりやすくよい勉強をさせていたいです。盛りだくさんの記事(会員紹介・戦争体験を一気に読み上げてしまいます。平和を願いつつ…)。

わたげとんでゆけ

堺市南区

道家俊子(69歳)

アート企画「わたげとんでゆけ」はステキな企画ですね。私も展示を見に行つて「つくる・集まる・繋がついていく」プロジェクトの一員になりたいと思います。



東 久子

戦時中の暮らし

堺市中区

伊藤伸子(82歳)

「とも」の戦争体験をいつも読んでいます。10月号の方のは、戦時中の国内での生活の様子がよくわかるものでした。私は戦中は朝鮮半島に住んでいましたので、日本国内の事を全く知りませんでした。

柿本 初野



看護師体験

堺市西区

中田さゆり(32歳)

いつも「とも」楽しみに読ませてもらっています。看護師さんの体験…私も受けてみたかったです。ずっとあこがれる職業ですね。

第一の目標

大阪市

坂野幸江(65歳)

退職して第一の目標は「家の中をきれいにすること」。しかし毎日「なんだかんだ」と外に出る事が多くてなかなか片づきません。最近ちょっと諦めがちですが、ちよつとした発見があるのでもしろいです。

自然災害

堺市南区

喜多洋子(74歳)

今年は自然災害の多い年ですね。被害にあつても困難に負けず頑張つていきましようね。



澤田 節子