

支部だより

コンテンポラリーダンスで

身も心もリフレッシュ

ふつふつみ支部



みんな思い思いの自由な発想で…



5月27日、鳳クリニック4階の多目的ホールで「コンテンポラリーダンス」を総合病院管理室の衛藤桃子さんが指導しました。短時間で汗ばんできます。でも普段使わない筋肉を使い、楽しくそして心身もやわらかくなって、とても開放的な気分になりました。

今後は若い人たちも交えて、定期的に取り組んでいきたいと思っています。（事務局）

みんなで楽しく

食生活会&勉強会

大浜南支部

6月18日、たまり場に35人が参加し食生活会&学習会を行いました。

「カレーライス・サラダ・デザート・ラッキョウ・福神漬」の献立です。食生活会ではできるだけ手作りをしたいと思っています。狭いたまり場で大変でしたが皆さんの笑い声が聞こえてくるとホッとします。コーヒータイムの後、学習会へ。

「夏を元気にのり切るう」というタイトルで染原管理栄養士さんにお話ししていただきました。気温が28度を超えたら、クーラーや扇風機を使う。喉が渇いてなくても麦茶が



夏を乗り切るヒントがいっぱい



る前にもう一度火を通す。そして生活リズムを整えることなど、いろいろな話を聞き大変参考になりました。

帰り際に「全部美味しかったよ」「ご馳走様ありがとー」と声をいただき次の励みになりました。また皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思っています。（太田久子）

地域出前型げんきあっぷ教室 笑いながら続けよう

南花田支部



握力測りまーす

目的に堺市が行っている「地域出前型げんきあっぷ教室」を行いました。

参加は友の会会員が17人で、運動指導員は3人來られました。

全部で4回あり、1回目

はストレッチと体力測定、2回目は結果返しと運動指導、3回目と4回目は運動指導です。

指導員の方たちは身体はもとよりお口の方もとても元気で、笑いが絶えない教室でした。

まず血圧測定をし、準備運動のストレッチの後、体力測定をしました。握力テスト、片足バランス、長座位前屈（柔軟性）、5メートル歩行（歩行スピードテスト）、椅子から立ち上がり、3メートル先の目印まで行ってリターンして戻り、座る時間の測定（動的バランスおよび移動能力テスト）の5種類です。



まずはストレッチ

目以降も笑いながら続けたいと約束をして終わりました。

2・3日

後に筋肉痛があるかもしれない、若い証です。

（中井眞砂代）

頑張るぞー！

北区中長尾町

山本 ひなの（19歳）

4月から作業療法士をめざして大学に行っています。覚える事がたくさんあり大変ですが、やりがいのある仕事をめざし、頑張るぞー！

引き継ぐ世代

大阪市住吉区

稲月 哲治（39歳）

よく「私の戦争体験」を拝読しています。戦争体験のある方がどんどん少なくなる中で、新天皇即位の騒ぎに見られるように、政権による天皇の政治利用が行われ、更に憲法改悪も狙われています。悲惨な体験を引き継いで、二度と戦争を起こさない社会にする世代としての責任を感じています。

紫陽花

岸和田市

松阪 詠美子（29歳）

紫陽花がきれいな季節ですね。毎朝駅まで15分歩いているのですが、白、青、ピンクと3種類の紫陽花がきれいに咲いていて、気分が上がりま

池田 一郎



私は西暦

南区茶山台

久松 正昭（70歳）

「とも6月号」の編集後記の内容、私も同感です。「令和元年」とマスコミはお祭り騒ぎ。特にNHKはひどい。改元しても生活の苦しさ、悪政は変わらず。私は西暦を使います。

カレーの横には

西区鶴田町

西 陽子（67歳）

これからの暑い夏にカレーは最高！横にラッキョウが…食が進みます。

市政に注目しよう

西区鳳東町

墨 光子（60歳）

堺市長選挙も終え、新市長による市政がどこへむかうか、とても関心が高い。一票に込められた市民の声のひとつひとつに思いをはせて、何をすべきか考え、実行する市長になるよう、心を届けて行こう。

水不足が心配

堺区霞ヶ丘町

新谷 啓介（76歳）

やっと、雨がまとまって降りました。恵みの雨です。水不足心配でした。

長尾 加代

