



一日一日を大切に

高石市取石

橋本 春美 (70歳)

年始早々、一瞬にして非日常に！一日一日、大切に生活したいと思えます。被災された方々が、少しでも早く日常に戻れます様に！

手術支援ロボットに期待

西区津久野町

水野 茂子 (81歳)

手術支援ロボット。素晴らしい機員が生まれるのです。先生方のご研究と技術、患者さんにも良きメリットの数々、ありがとうございます。

今年もチャレンジ

西区浜寺元町

寺池 重男 (62歳)

昨年末には、ウォーキングにチャレンジしました、今年も健康づくりに励みたく思います。毎月の配布ありがとうございます。



寺坂 加容子



三好 紀子

4年振りに

ペンネーム 若いおばあ先日、主人がコロナ禍から4年振り、旧友再会の新年会に行ってきた。本人もですが、皆さん4年分歳をとつていて、話題はやはり健康のことか。すっかり、お酒も弱くなっていたようですが、とても楽しかったよ。次回の為、まだまだ美味しいお酒を飲むよう、日々ウォーキングして、体力作りに頑張るそうです(笑)。

やればできる！

西区浜寺船尾町西

北出 明美 (69歳)

年末から正月明けまで毎日よく頑張ったなあと思ながら思う。毎日、6000歩以上を目指しウォーキング。普段から大股で速足の私、歩数を基準にするとかなりの距離を毎日歩きました。日を重ねる毎に腰への負担も軽減し体も軽く感じ、その上、坐骨神経痛も軽減したと思います。これを機に今後も続けていく事に決めました。

被災した方々を思う

福井県坂井市

端 明篤 (70歳)

このお正月は、堺で家族過ごせましたが、能登大地震は心配でした。学生時代の友人知人が何人もいるからです。なんとか連絡取れて皆さんご無事でホッとしました。しかし、冬の北陸の寒さの中避難所などで過ごす皆さんを想うと、胸が締め付けられます。今は義援金で。しばらくしてからお手伝いに行こうと思っています。

「お便り」を見て

北区蔵前町

堀江 陽子 (72歳)

お便り欄から知人の名前や作品が見れると、とても嬉しいです。

おいしい一品

西区家原寺町

奥野 弘美 (57歳)

大根の葉レシピ、参考にさせて頂きました。葉付きの大根を買ったときに一品美味しいおかずが食卓にのりました。これからも簡単レシピは、楽しみます。



西村 京子



笹部 恵子

ためになった！

北区新金岡町

三好 昌子 (51歳)

健診の現場からがためになりました、ありがとうございます。

年賀状のあまりに

高石市加茂

永見 富紀子 (73歳)

久しぶりのお楽しみみクイズ応募です。年賀状が余っていました、耳原高石診療所閉院、松葉先生長年ありがとうございました。

めげせ！日本一！

西区浜寺船尾町西

児玉 安弘 (83歳)

認知症の予防にクロスワードパズルを楽しみながら挑戦。いつまでも元気な日本の長寿爺さんにならなければ...と思いが知られます。

丁寧な説明に安心

堺区南旅籠町東

河井 啓 (64歳)

退職して国保になってからも耳原病院で人間ドックを受けています。結果の説明を丁寧にしてください。安心して。



岡田 ヒロ子

健康づくり会議・社保平和委員会共催 〈おとなの遠足第2弾〉

### 堺戦跡めぐりウォーキング

開催日 3月30日(土) 10時~12時 (雨天中止)

- 集合：堺市役所催し広場 9時45分 解散：堺市役所催し広場 12時予定
- コース：堺市役所→①堺山之口商店街→②さかい利晶の杜→③フェニックス通り→④戦災無縁地蔵尊→⑤神明神社→⑥堺市戦災殉難之地→⑦堺大空襲を偲び平和を祈念する碑→⑧開口神社→⑨堺市役所(約5km)

- 参加費：無料(交通費は各自実費)
- 参加対象：友の会会員及び未入会の方も参加可能、普段から歩行習慣があり60分以上歩ける方
- 申し込み：社会医療法人同仁会 友の会事務局まで ☎072-244-8061
- 申込締切：3月23日(土)



## 堺市民にとっての万博とは？ 学習交流会

今、万博ではなく

復興支援に全力を!!

メインスピーカー 西谷文和さん

- ・被災地能登からの報告
- ・万博と堺 臨時駐車場、子どもたちの参加動員 他

★2024年3月2日(土) 14:00~16:15 (開場13:30)

★堺市総合福祉会館ホール

★資料代 500円



主催「今、万博より復興支援を！」市民アピールの会  
連絡先 ☎590-0959 堺市堺区大町西3丁1-29-502  
メール QYD04504@nifty.com  
TEL 072-229-6331 FAX 072-242-6315

## 私の おすすめ！簡単レシピ

ツナにんじん

- 〈材料〉
- にんじん……………1本
  - ツナ缶……………1缶
  - にんにく すりおろし
  - (チューブでも) ……適量
  - からし……………小さじ1
  - オリーブオイル 大さじ1

〈作り方〉

- ①千切りにしたにんじんを皿に置き、にんにくをのせてオリーブオイルをかける
- ②ラップをして、レンジで約4分加熱
- ③ツナ缶(汁ごと)とからしを入れて混ぜる

〈大西 なほみさん(西区)のレシピ〉

簡単に美味しいレシピをご紹介します。材料と作り方(3行程度)、写真(あれば)とおすすめポイントを書いて送ってください。採用者には、図書カード(500円)をお贈りします。

