

健康友の会みみはらは、地域の皆さんに支えられて 2024年11月17日 40周年を迎えます

# 「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」〈第12回〉

## 40周年記念行事の日程が決まりました

### ～11月9日(土) 13時から16時 フェニーチェ堺大ホール～

健康友の会みみはらでは、これまで20周年、30周年にそれぞれ周年行事に取り組んできました。

20周年は2004年11月堺市民会館で、ダ・カーポのコンサートや各支部の展示・出し物、健康チェックなど。30周年は2014年堺総合福祉会館で、キャスターの鳥越俊太郎さんを招いて「平和と9条を考える」講演会を開催しました。

40周年記念行事の日程が決定しました。40周年を祝い、次世代につなぐ記念行事にしようと、実行委員会でご検討中です。詳細は随時お知らせしていきます。



20周年記事とチラシ



30周年記念講演会



田端理事長

## 地域の要望に応え「2030年の樹」の実現を

### 堺区ブロック「つどい」開催

2月9日みみはらホールにて堺区ブロックの「つどい」を開催しました。「つどい」は理事長のブロック訪問を兼ねて行われ、堺区ブロック各支部と職員合わせ37名が参加しました。

職員が話された。社会保障改善が進む中で地域の皆さんの要望に可能な限り応えるべく「樹」の概要が話されました。



矢野宏さん

6月末に高石診療所の医療機能が鳳クリニックに統合する事により、高石地域の会員さんにも「鳳クリニックの歴史や工事現状を知ってもらおう」と、合



実際の現場を見て建設の説明



学習会

「能登震災のリアルがわかった」「万博はやめなあかん」と好評でした。(事務局)

後半は、新聞うずみ火代表の矢野宏さんの講演。取材を通じての能登半島震災、国会議員の裏金問題、大阪関西万博については建設費用が膨大になる中、「今どこにお金を使わないといけないか」鋭く語って頂きました。

## 西区・高石ブロック合同学習会開催

### 2月29日鳳クリニック4Fホール 34名参加

鳳クリニック職員の迫さんから、新クリニックの概要と、建設業者の方から実際の工事現場を見ながら説明を受けました。

## フレイルを予防しよう

### フレイル予防には筋トレを

フレイルの状態にならないためには筋力の低下を防ぐことが重要です。体重が減ると筋肉も減りやすいため、痩せ傾向の方(BMI:18.5以下)は特に注意が必要です。

ウォーキング等の有酸素運動では筋力維持までにはならず、筋力を強化するには筋力トレーニングが必要です。ウォーキングを取り組んでいる方はまだまだ少ないと感じます。

筋力トレーニングは週3〜4回のペースで行います。1セット10回を1セットとして行います。



脚上げトレーニング (太もも全面)

- ①イスに浅く腰掛け、膝を伸ばします
  - ②膝を伸ばした状態のまま3秒かけて脚を上げます。
  - ③同じく3秒かけて脚を下ろします。
- ※トレーニング中は息を止めないようにしてください。

鳳クリニック(代表) 072-275-0801 春川 智弘 (健康運動指導士)