



何が起こるかわからない

高石市綾園

舛井 律子

元日早々の大地震の揺れで阪神大震災を思い出しました。いつ何が起るかわからないので、防災の備えを見直しました。

趣味で元気に

高石市取石

沼間 綾子(71歳)

月1のクロスワードパズルをするのが楽しいです。70歳で退職したので、これからは何か趣味をみつけて元気でいたいです!

閉院に不安

高石市加茂

伊庭 いっ子(76歳)

慣れ親しんだ高石診療所が閉院とはどうしよう!具合が悪くなったら、どこか病院に行ったらいいの...どうしよう!毎日が不安です。



長尾 加代

健康だと思ってたのに

中区深井北町

山野 厚子(69歳)

健康であると思っていました。孫が入院して血圧が150~160に上がり、次は右ひざが痛む様な...歯も痛くなってきました。しばらく病院通いかと思いますが、元気に頑張るゾー!



田中 満代

心を痛める日々

西区草部

倉崎 和美(77歳)

元日の能登半島地震のニュースをいつもテレビで見ますが、日々の現地の大変さに心を痛めています。一日でも早く、落ち着いて、電気、水道のある所で生活できますように!

笑顔に

西区上野芝町

森田 満壽美(76歳)

「まんなかピアノ」いいですね。神妙な顔で通院していたら「まんなかピアノ」はほっとし、笑顔になります。

西岡 聖子



金力より筋力

南区城山台

片山 直規(69歳)

友の会主催のフレイル予防教室に参加しました。そこでいただいた筋力レンダラーに10種目やって、O印をつけています。金力より筋力をモットーに。

看護学校を卒業しました!

ペンネーム ハナキリン

3年間はあつという間で辛いこともありましたが、実習や国家試験勉強を経て、少しでも成長できたかなと思います。受かっていれば4月から看護師です!社会人ががんばります!

だまっぺいられない

岸和田市

室井 宏文(60歳)

介護保険の報酬改定で、訪問介護の報酬が減額されるとのこと。在宅医療を促しながら生活の支援を行う事業所と当事者に痛みを与える結果になることは明らかです。だまっぺに見過ごすわけにはいきません。

孫と一緒に

西区鳳東町

斉藤 すみえ(83歳)

小学生の孫とパズルに挑戦しました。孫は子ども食堂のお弁当を楽しみにしています。いつもありがとございます。

歯のケアで健康に

南区新檜尾台

喜多 洋子(80歳)

耳原歯科診療所の記事に、歯が残っている本数が多いほど健康寿命が長くなると記されていました。私も80歳となりましたが、永久歯が一本も欠ける事なく残っています。今後歯のケアをしっかり行って長寿にありたいと思います。

花田 悦子



教えてくださり感謝

西区津久野町

菊川 仁枝(75歳)

「わたしの中のせんそう」一拝読させて頂きました。一生消える事のないつらい思い、よくぞ教えてくださいました。私の叔父も戦死です。

春のお楽しみ

泉南郡熊取町

下戸 正弘(77歳)

桜の季節が、待ち遠しいです。そして、球春到来です。

### ギャラリーで展示しました



みみはら友の会中区写真同好会として堺勤美展に出展し「ギャラリー住吉橋賞」を受賞。当該者の写真と絵画展が行われて、たくさんの方から好評をいただきました。写真同好会に入って、いろいろな人との交流があり、勉強になり元氣もいただいています。皆さんも入会して楽しみませんか。 中区写真同好会 寺尾

カレンダーが埋まって

中区辻之

楠本 加津江(78歳)

「友の会みみはら」に誘って頂いて丁度1年になります。喜寿を過ぎ新たな出会いに恵まれた事に感謝です。絵手紙、写経、体操、おしゃべり等々毎月カレンダーが埋まっています。

嬉しい気持ちに

中区深井清水町

落合 洋子(72歳)

会話では単語が出てこなくて悲しい思いをしています。このクロスワードパズルは簡単に出来るので、嬉しい気持ちになります。又、お便りのページに懐かしい名前を見かけるのを楽しみにしています。

### 私の おすすめ! 簡単レシピ

レンジで簡単蒸し料理

〈材料〉

- 野菜・キャベツ・白菜(千切り)、もやし、エノキ、しめじなど... 適量
- 肉類・豚肉・牛肉(薄切り)、鶏肉(そぎ切り)、ベーコン... 適量
- 魚類... さわら、鮭、タラ... 適量
- 酒、塩、こしょう

〈作り方〉

- ①大皿に千切りした野菜をたっぷり盛り付け、その上に魚・肉などを広げる
  - ②酒をふりかけ、塩こしょうする
  - ③ラップをかけて、電子レンジで6~7分加熱する
  - ④ポン酢やしょう油など好みの調味料で食べる
- 〈西尾 春恵さん(西区)のレシピ〉  
簡単で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)とおすすめの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(5000円)をお贈りします。



### 新事務局員紹介



田中則兵衛さん

1月に組織部に入職しました、トレーナーの田中則兵衛です。昔は陸上部で走ってばかりでしたが、今は本ばかり読んでます。  
健康友の会の皆さまの近くへ行き、フレイル予防体操や出前講座、ほか

### 会員のみなさまへお願い

転居、死亡、退会の場合は事務局までご連絡ください。  
連絡先 健康友の会みみはら事務局 月~金 9:00~17:00  
電話:072-244-8061 FAX:072-244-7860  
メール:tomo-kenkou@mimihara.or.jp