



戦後生まれでも

堺市堺区昭和通

横井 義之(76歳)

「私の戦争体験」を読ませていただいています。昭和22年の戦後生まれですが、小学1・2年生で磁石を使い道路から鉄くず(釘等)を拾い集めたり、南旅籠町あたりの焼け跡の建物で遊んだりしたことが思い出します。再掲載でも、何度でも繰り返し掲載されるようお願いいたします。

楽しく猛暑を耐えて

吹田市千里ヶ丘

小西 和(75歳)

我が家は今夏、下の部屋にもエアコンを設置。天井で舞う扇風機と足元のそれで過ごしていたが、ついに参った。ベランダには日よけを。加えて、かき氷機を買い求め、ガリガリと楽しく耐えている。

浅井富美子(安井支部 絵手紙サークル)



何とかならない？

西区浜寺船尾町西

北出 明美(70歳)

コロナ感染者が急激に又増えているようです。この暑い中、またマスクが外せなくなりました。内服薬も国の援助がなくなったのでかなり高くなり、5日分で1万6000円以上の自己負担。困った、困った！何とかならないですかね。



小坂千津子(鳳支部 俳画絵手紙教室)

地震対策

堺市堺区石津町

松山 瑞彩(29歳)

地震が相次いでいるので、対策をしっかりとっておきたいです。

禁酒の継続大事

中区深井東町

安田 慎一郎(63歳)

毎号、楽しみに拝読しています。「健診の現場から」を読んで再認識しました。禁酒して1年4ヶ月ほど経ちますが、あらためてアルコールの身体への影響を確認できました。健康を維持するための継続が大事です。

田中 満代(西陶器支部 折り紙班会)



オリンピックで元気に

高石市加茂

内原 三和子(48歳)

この夏は本当に暑い！辛い！でもオリンピックを見て元氣になりました。

2025年問題を考える

尼崎市東園田町

松本 嘉子(70歳)

先日ニュースを見ていたら「2025年問題」といつていた2025年が来年にせまりました。

クイズを解いて

西区浜寺石津町西

北野 しずか(28歳)

暑い日が続いています。暑く、なんとか体調を崩さず過ごしています。さて、今回の答えがサルスベリで、そういえば職場にも植えられていたというのを思い出して見に行きました。ちょうど花が綺麗に咲いており、小さな花びらが風に吹かれて散っていくさまがとてもきれいでした。

また利用したい

北区百舌鳥梅北町

畠山 祐登(32歳)

長年お世話になった高石障害者作業所の職員です。耳原高石診療所の跡地は、後継の医師が来られるようになって再開院できるよう残しておいてほしいです。そして、その折にはまた以前のようにご利用者や職員の定期健診で利用させていただきたいです。

かわいい風船

南区美木多上

山戸 直子(70歳)

年々暑くなり、暑さがかたえまね。毎年日よけを兼ねて、ふうせんかざらを植え、今はかわいい風船がなびいています。花が終われば種をとって来用にします。

記事で健康チェック

神戸市東灘区岡本

石本 雅彦(61歳)

いつも有意義な内容を読ませていただき、とても勉強になります。歳をとってくると知らない間に体にガタが来ていることに気がつきます。こちらの記事を見て、自分の体に照らし合わせて注意することも増えてきました。

ラジオ体操がんばる

堺区山本町

野口 三幸(65歳)

「とも」いつも楽しく読ませていただいています。この夏は朝早く起きて近くの公園でラジオ体操をしています。暑いけれど健康第一、頑張ります。

簡単レシピで夏バテ予防

大阪市天王寺区逢坂

岡田 弥伶(22歳)

いつも楽しみに拝読しております。簡単レシピにあるカリカリ梅のさっぱりおにぎりがとても美味しそうなので作ってみようと思います！いっぱい食べて、夏バテを防ぎます！

花田 悦子(鳳支部 俳画絵手紙教室)



友の会40周年企画 うたごえハーモニー練習会日程

11月9日(土) にフェニーチェ堺(大ホール)にて開催する「健康友の会みみはら40周年記念のつどい」で友の会の皆さんと同仁会グループの職員合同でコーラスを披露します。お友達やお子さんとみんなで一緒に歌いましょう♪ たくさんのご参加お待ちしております！

- 日程：①10月5日(土) 14:00~16:00
②10月26日(土) 14:00~16:00
③11月2日(土) 14:00~16:00

場所：同仁会本部3F会議室(耳原歯科診療所建物内)
お問合わせ：健康友の会みみはら事務局 ☎072-244-8061
曲は、「もみじ」「ふるさと」「耳原の歌」です。

簡単レシピをアレンジ

岸和田市荒木町

蔵本 真澄(54歳)

「おすすり、簡単レシピ」、いつも実践しています。まずはレシピ通りに、次は工夫自分なりに試しています。野菜の酢味噌かけ、サラダチキンやカニスティックを追加してみました。パッチグー！

頑張る気持ち

西区浜寺船尾町

児玉 安弘(83歳)

熱中症・食欲不振・運動不足・飲酒制限と併せて、体力低下・気力低下を感じる今日この頃ですが、皆様の暑さにもめげず平和を願う大行進をはじめ、ともの記事を見るにつけ、前向きに頑張る気持ちになりました。

子ども緑日

10月26日(土) 10時~12時

場所：三国丘高校 屋内 ※雨天決行
受付：9時30分から正門にて



- 参加を希望される方は下記Gmailにお名前と連絡先をお送りください。
小学生までの方が対象です。
子ども向けアクティビティが中心です。食べ物の出店はございません。
動きやすい服装で、水筒、室内履きをご持参ください。
小学生は時間内はお預かり可。送迎は保護者でお願いします。
途中で抜けることはいつでも可。遅れて来る方は事前に下記Gmailまでご連絡ください。

主催：耳原総合病院 HPH(健康増進拠点病院)委員会
問い合わせ先：mimihara.kodomo@gmail.com

どなたでも参加無料

景品もあるよ！

あなたの写真で「とも」2025年新年号を飾ろう！

「とも」新年号に掲載する絵手紙・写真・賀状を募集します。掲載の方には、QUOカード(500円)をお送りします。皆さまの素敵な写真・作品をお待ちしております。
応募方法：メール・ハガキでクイズの宛先まで送ってください。
締切：2024年11月30日(土)