



じゅくくつと

北区新堀町

中村あや (36歳)

毎月何となく読み飛ばしていたのですが、改めてじっくり読んだらおもしろいコンテンツが多々あることに気づきました。10月号では特に3ページのストレスチェックに関する内容が興味深く、最後の一文「働くうえで、まず自分を大切にすることが一番大切です」の言葉に共感しました。これからも楽しみに拝読していきたいと思えます。

皆さんの意見勉強に

西区草部

倉崎仁治 (79歳)

いつも配達ありがとうございます。おたよりコーナーの皆さんのご意見は、とても楽しく勉強にもなっています。毎号待ち望んでいます。

小坂 千津子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)

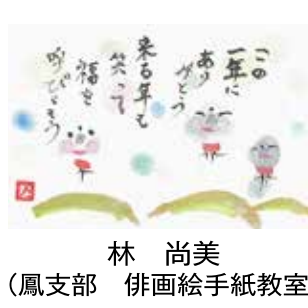


悪政は許さない!

大阪市鶴見区

寶徳左 (79歳)

社会福祉・介護・医療などは自民党の悪政の下にズタズタに改悪されています。総選挙での共産党の飛躍に大きく希望を託し共に頑張りましょう。



林 尚美 (鳳支部 俳画絵手紙教室)

沖縄料理の悩み解決

高石市取石

沼間綾子 (71歳)

10月のおすすめ簡単レシピを見て、小さいころから親しんできた(沖縄生まれなので)ソーメンチャンプルを思い出して懐かしかったです。結婚してからも何度も挑戦したのですが、すぐだまになつてしまい仕方なく食べていました。麺つゆを入れることで解決できそうです。沖縄料理はおいしいものばかりで唯一成功するのは豚の角煮だけです(笑)。大根も一緒に炊くとおいしいですよ。



和田 ひとみ (土師支部 絵手紙サークル)

先の時代のために

南区新堀尾台

喜多洋子 (80歳)

暑い暑い夏がやっと終わろうとしています。今後は夏が長くて秋が短い季節となるのでしょうか?異常気象によりあちこちで大雨災害や竜巻等の被害があり、心が痛みます。地球温暖化の影響とか?これから孫やひ孫の時代、そのまた先の時代のために...できることを頑張りたいですね。

郵便料金値上げ痛い

西区浜寺船尾町西

高瀬衣利子 (65歳)

10月号の「ともし」が9月27日に郵送で届きました。やったあ!間に合った。そうです、10月からハガキが63円から85円に値上げです。クイズや懸賞への応募が趣味の私には、かなりの痛手です。さっそく「ともし」のクイズを解いてこのはがきをポストへ投稿。ふう、生活防衛大変です。

元気な限り

和泉市伏尾

今宮弘子 (78歳)

今、5人の方へ手配りをさせてもらっています。が、表札がなかったり、消えかけていたり...大変ですが配っています。これからは元気な限りお手伝いしますね。勉強になります。皆さまお身体気を付けてください。

介護保険被保険者証来る

堺区永代町

ペンネーム 若いおばあ

9月に65歳になりました。前期高齢者となり、介護保険被保険者証が送られてきました。何か、いつぱんに歳を取ったように感じましたね...

窪田 美代子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)

値上げ対策?

堺区六条通

高曾智子 (52歳)

この頃、何でも値上げして、ハガキも値上げしたのでメールでの応募が増えました。

祖母と一緒に

中区深井北町

有村光 (29歳)

クロスワードパズルは脳トレにいいので、祖母と取り組んでいます。

40周年おめでとう

岸和田市荒木町

宮本雅子 (83歳)

「40周年記念」おめでとうございます。友の会誌しっかり読ませていただいています。

食べたら動こう!! 年末年始運動応援企画

ウォーキングチャレンジ

主催：健康友の会みみはら 共催：大阪みなみ医療福祉生活

ウォーキングチャレンジとは、参加者がチャレンジ期間中に毎日歩数を計測し、みんなで健康的な生活を目指そうという企画です。健康維持のために推奨されている64歳以下の方は1日8000歩、65歳以上の方は1日6000歩を目安に、20日間で12万歩～16万歩を目標にして、運動不足を解消し健康寿命延伸の為、意識的に歩きましょう!

チャレンジ期間
2024年 12月25日(月)～2025年 1月13日(土)

歩くことは健康法の王様だよなえ!
1日6000歩～8000歩 中強度の運動 20分
令和6年度にスタートする健康日本 21(第3次)では、国民の健康寿命の延伸に向け歩行運動については20～64歳は1日8000歩65歳以上は6000歩に目標を定めました。その内10～20分は少し速歩を實踐してください。

参加対象者
健康友の会みみはら会員・大阪みなみ医療福祉生活協会員

チャレンジ内容
Aコース：64歳未満 1日8000歩
Bコース：65歳以上 1日6000歩
Cコース：高齢者 1日の歩数目標を申請して下さい

参加方法
①万歩計やスマホで1日の歩数を測って下さい
②ウォーキング以外にも生活全体の歩数を含めてもかまいません。

表彰
達成賞 1
残念賞 2

チャレンジ期間中にエントリーした部門の目標を達成し報告書を提出していただいた方に達成賞を贈呈します。
残念賞は、賞品の発注をもってかえさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

申込締め切りは、2024年12月16日
チャレンジ期間は2024年12月25日～2025年1月13日まで
結果報告の締切は、2025年1月31日です。歩数記録表に毎日の歩数を記入し郵便ポスト(切手代必要)に投函するか、お近くの同年会及び大阪みなみ医療福祉生活協会の各事業所または各支部のたまり場にお持ちください。FAX可です

申込書が必要な方は、健康友の会みみはら事務局 (☎072-244-8061)まで連絡ください。

2024～2025ウォーキングチャレンジ(プレ企画)

安全で効果的な歩き方の講習会

第3回ウォーキングチャレンジの「プレ企画」として、運動トレーナーによる「安全で効果的な歩き方」の講習会を開催します。正しい歩き方で健康寿命を延伸させましょう!

開催日：12月21日(土) 13時半～15時
※雨天時は、室内で開催します
会場：耳原旭ヶ丘会館3階
内容：講義30分 + 実技60分
定員：30名
お申込み：健康友の会みみはら事務局
※履きなれた運動靴でお越しください

健康づくり会議主催

第3回大人の遠足 浪花七福神めぐり

1月18日(土) 雨天中止

集合 午前9時45分 JR玉造駅
解散 午後1時ごろ 四天王寺

歩行距離 約9.1km

七福神巡りは、江戸の庶民が、ゆったりと歩ける範囲内にある七社寺をのんびり行楽気分で見学できるものとして親しまれ、大阪にも伝わってきたと言われています。今回は大阪市内にある浪花七福神を巡拝します。

参加対象：普段からよく歩かれている方
定員：30名
参加費：無料(但し交通費は自己負担)
お申込み・お問合せ先：
健康友の会みみはら事務局
Tel072-244-8061 Fax072-244-7860
※募集は先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。