



とても楽しみ

堺区戎之町西

坪倉菜穂子 (69歳)

みみはらコミュニティタウン、とても楽しみにしています。地域に根差した活動に積極的に展開されていて、力強く励まされています。耳原病院も毎月お世話になっています。心強いです。

自分の時間を満喫

西区家原寺町

奥野弘美 (57歳)

会社を退職し、やっと自分の時間を自由に使えるようになりました。独身以来の1人旅に11月、伊勢参りに行ってきました。外宮、内宮神々しい場にふれ、気持ちも落ち着きました。今年は、万博ボランティアにも参加します。これから色々な事取り組みたいと思っています。

小坂 千津子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)



温かい気持ちに

北区東浅香山町

上田望美 (37歳)

今年も1年があつという間に過ぎました。毎月、健康友の会「とも」を発行して下さりありがとうございます。とても楽しみです。こうやって、私のように毎月楽しみにしている人がいるのかなと考えると、温かい気持ちになりますね。最近、コロナやインフルエンザが急増しています。皆さまもお身体に気をつけ、温かくお過ごし下さい。



片山 節子 (東西支部 絵手紙・書道サークル)

ママと一緒に

北区新堀町

沖優和 (11歳)

いつもクイズ楽しみにしています。難しいところはママと一緒に考えて楽しかったです。

戦争体験も学校では習わないような身近な場所での出来事を書いてあって、より恐怖を感じました。ずっと平和が続いて欲しいです。

窪田 美代子 (鳳支部 俳画絵手紙教室)



オープン待ち遠しい

堺区三条通

村上仁志 (67歳)

ライフの裏の工事現場を運転しながら、よく目にしていました。表示を読むことが無かったのを見てコミュニティタウンの建設を知りました。4月のオープンが待ち遠しいです。立ち寄ってみたいと今から楽しみです。

頼りにしています

大阪狭山市大野台

宮本文恵 (81歳)

主人が80歳になり、高砂、本院、歯科と大変お世話になっています。1年を通じて体の主治医と成ってもらい頼りにしています。

写真にいいね!

高石市東羽衣

吉田敏之 (55歳)

新年号に縁起が良さそうな写真が掲載されていており、今後も会員の皆様や子供が元氣そうにしているお写真等掲載いただけますと嬉しいです。

給付や減税は遅いのに

堺区向陵中町

東條希美

何でも値上がりしている中、二ユーで保険料も上がると、給付や減税は決定まで時間がかかるのに税金など取られる分は決定が早くて不安になります。

美しい言葉

北区中百舌鳥町

辻井眞壽美 (66歳)

ちよつと記憶力が悪くなっていると感じていますが、少しでも脳を動かさなくては...と思ひ初めて解いてみました。難しかったですですが、春花秋月という美しい言葉も覚えられました!

ありがたい

堺区田出井町

清瀬実穂 (31歳)

いつも簡単レシピを参考にさせていただいています。簡単なので時間が無い日もサッと作れてありがたいです!

お知らせを見て

西区草部

南美由紀 (59歳)

年末の高砂フリニツクの発熱外来の患者さんが増えて、予約以外は時間内でも早目に受付終了のお知らせを見て、びっくりました。インフルエンザなど風邪が流行っているのを感じました。

もう限界!

堺区楠町

須見洋一 (67歳)

古いはがきや切手の処分がてらに応募していましたがさすがに85円は高い!500円分に85円の投資は高いのでそろそろ2次元コードからの応募に切り替えなくてはね!...と思いつつも抽選方法が気になっています。

野菜で保存食

美原区さつき野

兵藤博敏 (74歳)

12月に入りやると寒さを感じさせる季節になり、家庭菜園で育てた野菜で保存食を作っています。ひとつは採れたての大根でつくる切り干し大根です。天日で5~6日で完成します。もう一つは高菜の古漬けです。1年前のを今、食し始めています。

ともで家族団欒

北区野遠町

古場俊 (48歳)

いつも家族で見ている。食後にクロスワードを解くのがひとつの団欒になっています。2024年も大きな病気、怪我もなく過ごせました。2025年も健康で過ごせよう!食事、運動に気をつけて過ごしたいです。

診療開始楽しみ

中区毛穴町

神代一美 (72歳)

新しい鳳フリニツク、2025年4月の診療開始が待ち遠しいです!

急に冬が

南区深阪南

ペンネーム ヒロちゃん

秋らしい気候がなく、急に冬が来て、慌ててダウンコートを着ています。

お正月太りをリセットしよう!

年末年始はクリスマス・お正月と食事から摂るエネルギーが、消費するエネルギーを上回っている状態が続きます。おせち料理・お餅・お酒など急激な食量増加や日持ちするように塩分の多い味付けの食事が太る原因です。食事・運動・生活習慣を普段通りに戻すことが大切です。



①睡眠は7~8時間とたっぷり

睡眠不足は食欲を抑えるレプチンの分泌減少や食欲増進につながり太りやすくなると言われています。

②就寝の3時間前を目安に食事を終わらせる

食べ物の消化には2~3時間かかるため、就寝時間の3時間前を目安に食事を済ませてから眠ると、胃腸を休ませることが出来ます。

③食をきちんと食べる

特に朝食を抜くと体脂肪の合成を進める可能性があり、昼・夕食の摂取量が増え、過食の原因になります。

④消化の良い食べ物を摂る

食べ過ぎた後は胃腸が疲れています。胃腸の負担を軽減しましょう。例) おかゆ・うどん・豆腐・納豆・鶏むね肉・白身魚・白菜・大根・キヤベツ・リンゴ・バナナなど。

⑤炭水化物はひかえめにする

水分を多く含むおかゆや雑炊にすることでお米の量を半分に減らせ、満足も得られます。

⑥こまめに温かい飲み物を飲む

こまめな水分補給は空腹感を和らげるだけでなく、排せつや新陳代謝を促します。

⑦体を動かすように心がけましょう

血流がよくなり、消化を促し余分な塩分を排出しやすくなります。冬は基礎代謝が上がる季節でダイエットに適した季節、外に出て寒さを感じる「熱を作れ」と体が働きだすので積極的に歩く機会を増やすことも重要です。

掃除、買い物、散歩、階段を使うなど工夫してみましよう。(看護師 土岸ひとみ)