



田貫湖畔より(静岡県)

あけましておめでとうございます。今年は、組合員活動の『集い・語らい・楽しむ』健康を取り戻す取組みが、フレイル予防として位置付けられ、体力測定など含めて健康寿命を延ばすことを推進してきた年でした。

また、初めて組合員アンケートを60歳代で実施し、組合員のニーズに合った班会づくりや学習を通じて、医療福祉生協の活動参加を広げる取組みを進めています。

地域支援の活動では、「食料支援」・「こども食堂」が地域の学校や団体の方々と困難を共に解決しようとして協力が発展してきました。

能登半島震災・水害支援の被災地訪問も行い食糧・生活支援や生協の健康班会など支援と住民のみなさんとの交流を深めました。

2025年は、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合「生協設立50周年」となります。私たちは、事業と組合員活動を通して「健康で自分らしく生きる」、「この家でこの地域で最期まで生活つづける」ことに寄り添ってまいりました。この姿勢は半世紀を経て指針となっています。

改めて幾多の教えを頂いた方々に学び新たな歴史を創っていきます。

2024年のノーベル平和賞は、被爆者の立場から核兵器廃絶を訴えてきた日本原水爆被害者団体協議会が受賞されました。「核兵器のない世界を実現するための努力と核兵器が二度と使用されてはならないことを証言によって示してきたこと」が評価されました。

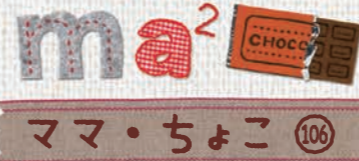
今、世界の紛争地域では即時の戦争停止が急務です。人権が尊重され命が奪われることのない平和な社会の実現を心から呼びかけます。

二〇二五年元旦 理事長 奥 章

**今の保険証で受診出来ます**

昨年の12月に新規保険証の発行が終了したことでマイナンバーカードがないと受診出来ないのかというお問い合わせを多数いただいています。改めてのお伝えにはなりますが、**今お持ちの保険証で受診することは可能です。**今お持ちの保険証は捨てたり無くしたりしないように大切に保管しておきましょう。

※民医連情報誌いつでも元気2025年1月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購読ご希望の方は組合員活動部まで



## お正月のイタリアン

「おせちに飽きたらカレーもね」という昭和の人気CMがありました。忙しい年末年始でも、見栄えのいい料理を作りたいものですね。加えて、少しのんびりできるように作り置きが出来たら、さらに嬉しいのではないのでしょうか。

そこで、肩ひじ張らずに「簡単なイタリアンでおもてなし料理を作ろう!」というコンセプトのもと、すぐに作れて豪華に見えるイタリア料理をご紹介します。



たべごとライター・管理栄養士 川越 光笑

### ハーブチキンと彩り野菜



#### ハーブチキンと彩り野菜

材料(作りやすい分量) マリネ液  
鶏もも肉……………1枚 パパリカ、オレガノ、ローズマリー  
れんこん……………160g (乾燥タイプ)…合わせて大さじ1  
パプリカ(赤、黄) にんにく(すりおろし)……1/2片  
……………各1個 塩……………小さじ1/3  
黄柚子の皮……………適量 黄柚子……………1/2個(約大さじ1)  
オリーブオイル……………大さじ2

作り方  
① れんこんは花形にスライスして、酢水(分量外)につけておく。パプリカは食べやすい大きさに切る。  
② 鶏肉にフォークで随所に穴をあけてマリネ液に入れてもみ込み、冷蔵庫で30分以上おく。  
③ 熱したフライパンに①の皮面からこんがり焼き、裏返すタイミングでれんこんを入れて両面とも焼く。鶏肉とれんこんを取り出し、パプリカを入れてさっと炒める。  
④ 鶏肉を食べやすい大きさに切る。すべて器に盛り、お好みで刻んだ黄柚子の皮を散らす

冬野菜の春菊を使ったジェノベーゼ  
シーフードミックスで具沢山に

#### 春菊ジェノベーゼのペンネ

材料(2人分) 春菊ジェノベーゼ(作りやすい分量)  
ペンネ……………120g 春菊……………1わ(約140g)  
※飾りに少し残してもOK  
シーフードミックス くるみ……………50g  
100g にんにく……………大さじ3  
塩、こしょう…各適量 粉チーズ……………1かけ  
……………大さじ3  
……………小さじ1/2

作り方  
① ジェノベーゼを作る。春菊の葉をつみ、かたい葉はざく切りにする。すべての材料をブレンダーに入れペースト状にして、塩で調味する(冷蔵庫で1カ月ほど保存可能)  
② ペンネを茹でて濾す。残った茹で汁でシーフードミックスを茹でる。  
③ ①大さじ4と②を和えて、塩、こしょうで調味する  
※ペンネ以外でも蒸したジャガイモなどにもよく合います

### 編集部 だより

明けましておめでとうございます。今年は巳年ということで久しぶりの年男でございます。新年から何かおめでたい話題をと思いましたが、特に無いので思いつき一つ。写真は吹田市万博公園の中にある迷路ですが、これが非常に面白い。35歳の友人たちと一緒に入りましたが、中々抜け出せず、徐々にバラバラになり、最後は「どこいった!」「抜け駆けすんなよ!」「早く出してくれ!」という阿鼻叫喚の地獄絵図。子ども用にも関わらず30分~1時間ほどかけてなんとかクリア。係のおじさんがニコニコしながら僕らの様子をみていたのがとても印象的でした。今は寒いですが、暖かくなったらぜひ一度、万博公園の迷路にチャレンジしてみてください。

改めまして、旧年はたいへんお世話になりました。今年もまた1年よろしくお祈りします。

ながほり通り診療所  
田路 耕平



ちなみに私は30分でクリアしました。

147  
今月の  
いちまい

### 理事会報告

第5回 理事会  
日時 2024年11月16日[土] 午後2時30分~午後5時  
場所 地域交流センター 大正晴ればれ 4階ホール  
出席 理事 27名/27名中 監事 1名/3名

- 常務会議事・主要項目 協議事項
- (1)12/2(月)健康保険証の廃止に関して現状と課題について
  - (2)組合員の60歳代アンケート中間報告
  - (3)秋の強化月間の取組の交流(大阪きづがわ医療福祉生協版)10/1(火)~11/30(土)
  - (4)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
    - 1.医療福祉生協連
      - ・12/5(木)~6(金)健康づくり委員長会議 他
    - 2.全日本民医連・大阪民医連
      - ・11/28(木)~30(土)経営幹部会議(全日本民医連)
    - 3.大阪府生協連
      - ・11/19(火)分野別会議開催
  - (5)法人内の活動
    - 1.事業所運営
    - 2.各委員会・支部の取組みと推進
      - ▷健康づくり委員会(委員会報告参照)
      - ・きづがわすこお週間に向けてすこお学習会を開催(40名余参加)
      - ▷社保・平和まちづくり委員会
        - ・港エリア:11/11(月)街頭署名行動でマイナ保険証の延期を訴え多数の署名
      - ▷事業所利用委員会:1月に全国活動交流集会
      - ▷支部活動の特徴的な取組みから
    - 3.こども食堂関係
      - ▷11月浪速こども食堂、西成カレーライスのテイクアウト等実施

- 第5回定例理事会 協議承認事項
- 第1号議案:10月度の事業活動報告 第2号議案:冬季一時金の回答
  - 第3号議案:港エリアエレベーター工事 第4号議案:社協奨学生の保証人応募
  - 第5号議案:介護実務者研修受講奨学金申請
- 各報告承認事項について
- ①事業に関する報告(無料低額診療の適用他):無し
  - ②2項組合員の加入:10月度加入を承認
- 次回 第6回定例理事会日程  
12月21日[土] 午後2時30分~午後5時 地域交流センター 大正晴ればれ 4階ホール

# 巳年 生まれの 組合員さん



西区 乙瀬 葉菜さん (写真左)

習っているチアを頑張っ、オリックスがまた日本一になれるように、いっぱい応援します!お父さんは広島カープの菊池選手に似ています。

西区 乙瀬 一貴さん

巳年の私ですが鶏肉が大好きです。美味しい鳥焼肉「おつせ」でお待ちしています。



大正 森 恵美子さん

大正医療生協の創生期から、中心的に大きな力を頂きました。地鎮祭にも参加され今日の礎を作りました。今もお元気です。8回目の干支を迎えます。



西区 田路 耕平さん  
ながほり通り診療所

今年は頑張って休肝日を作ります。



大正 小滝 和世さん  
たいしょう生協診療所 所長

子どもに誇れる仕事を。



西成 小澤 力さん

たいしょう生協歯科 医師  
今の保険証が使える様に!

11月23日 健康づくり委員会主催

## お出かけウォーク に行ってきました

コロナ禍以降、久々の遠出企画で泉州方面へ行ってきました。参加者は8人でした。

天下茶屋駅から特急サザンに乗りし泉佐野駅で乗り換え、吉見の里駅で下車しました。りんくう公園がゴールでしたが、途中立ち寄った田尻町歴史館は、大正時代の近代和洋建築で泉州紡績産業で富を築いた谷口別邸でした。現在は田尻町が運営しています。23日は泉州の作家による異人展の開催中でした。

目の保養をしたあと、休憩を取りながら町内を歩き、対岸に関空が見える海岸線の綺麗なマールビーチで記念撮影をしました。ゴール後はアウトレットでお買い物やレストランで昼食タイム、食事を終えて、観覧車を4人で乗り満喫しました。

健康づくり委員会 青野 晴美



## 大正ウォーキング

大正エリアでは、毎月(熱中症予防で7・8月を除く)ウォーキングをしています。

11月24日の日曜、奈良・桜井市にある、日本三文殊第一霊場「安倍文殊院」へ23名でJR桜井駅から約7kmを歩いて参拝して来ました。

6ヶ所の神社、古墳、お寺などを巡り安倍寺跡で昼食を摂り元気を回復し、大福駅まで。

毎月のコースは、7キロまでに、山登りは無しのコースを選んでいますが、バスには乗車せず駅から駅までなので、時間をあまり気にしないで歩ける様にしています。

日曜朝10時にJR大正駅を出発します。予約なしでも当日改札口付近で集合していますので、ご気楽に一度参加しませんか。

1月19日、2月23日(堺荒山公園・観梅)、3月16日(淀の河津桜)を予定しています。



ウォーキング前の準備体操



文殊院 金閣浮御堂



天満神社



# 新春座談会

## 平和、そしてこれからの医療生協について何を思うか

**東口 旦昇**

たいしょう生協歯科  
事務



**山田** 皆さんお疲れ様です。早速ですが皆さんが日々働いている中でのご感想や、日頃感じていることがあれば話していただければと思います。まずは木村さんいかがですか。

**曾山 未来**

みなと生協診療所  
看護師

**山田** 東口さんはこの春から歯科で働かれています。日々働く中で感じていることはありますか？  
**東口** そうですね。このきつがわ医療福祉生協、民医連で働いているから広島での原水爆禁止世界大会に参加する事もできたと思います。普通の民間企業で働いていたら参加することはなかっただろうし、改めて自分の価値観が変わるきっかけになったように感じます。想像もつかなかった出会いでした。

**木村 岳**

西成民主診療所  
通所リハビリテーション室  
理学療法士



**山田** 民間企業では、業務として広島原水爆禁止世界大会に参加することはなかなかないですね。  
**東口** 学生の時に平和学習がありましたけど、修学旅行で広島に行つて学んだ経験はありますが、実際に行動に移すということができるのはこの組織に入ってからだと日頃感じています。

**山田 英樹**

専務理事



**山田** 生協や民医連というのは、平和運動としての側面も強く持っているんです。その点では、民間企業などは少し違つたところですね。だからこそ、それまでの価値観に良い意味で影響を

変動のことなのですよね。

**東口** 気候変動問題の解決が平和につながるというのは、想像もつかなかった部分だったので、今回それが一番の新しい学びになりました。その上で、気候変動が平和に脅威を与えているのであれば、気候変動に関する話題は聞き流すだけではなく、実際に何か活動するだけでも、平和を考へる意識というものを育むことはできるのではないかと感じました。

**山田** その通りだと思います。木村さんはどうですか。

**木村** (被爆者などの当事者から)直接お話を聞いたことは貴重でした。当事者ではないとダメということではないですが、当時体験した人からお話を聞ける機会はなかなかないと思います。それに限っては『みらい』2024年の月号に書かせていただきました。その上で自分がどう伝えたいか、伝える側の温度差をどのように埋めることができるのかということについてはよく考えますね。

**山田** 昔、診療所の受付をしていた時に、患者さんに原爆手帳を持っている方がいらつしやうて、その人の被爆体験を聞かせていただいたことがあります。そのような話を生で聞くと、とても辛かったのですが、その分、核の問題や戦争の問題などをリアルに捉えられるようになり、すごく大切なことだったと感じています。では、話題を少し変えて、今こうやってみたいことなどはありますか？仕事から離れても大丈夫ですし、考えていることなどがあれば聞かせてください。



**木村** 流れに沿つた自分の立ち位置があるというふうに、平日頃から考えていて、僕の役割は基本的に職場の介護職の人たちが楽しく働いてもらうためにはどうするかを考えています。まずは利用者さんが『来てよかった』と思え

るためには、介護の人の方が絶対に関わる時間が多いので、その人たちと楽しく、安全に事故の無いように運営できるのか考えるようにしています。また、これから世界はどんどん変わつていくでしょうね。景気とか世の中の流れがますます違つて、昔とは活力も違つてくると思います。その中で今まで一緒にやってきていてはおそろしく若い世代はついてこれないのではないかと感じます。今までもやっていたから、それをやり続けるのが正解という考え方は、少し横に置いておかないといけないと感じています。だからこそ、今からは今からなりに若い世代がしっかりと考えないといけないですし、それが仕事だと思っています。

与えているところはあるかもしれませんがね。では、曾山さんはどうですか。  
**曾山** 看護師の仕事に加えて、訪問や支部活動様々な集会もありますよね。最初はすごくやるが多くて、やっていたかと思つたのですが、地域の方がすごく親切にしてくれまして、そのような活動に参加することで、地域とのつながりが持てたことは大きいと思います。

**山田** 以前、東北への震災支援も行かれたし、この間は能登への支援とかも何回か参加していただいていますよね。曾山さんは積極的に支援活動に参加している印象がありますが、何か思いがあるのでしょうか。  
**曾山** 震災支援の委員会に入っていて、当初、東北は先輩の委員の方からすすめで参加しました。東日本震災の震災当時は小学生で、テレビで見ても「あ、地震あったんや」程度の認識でした。でも実際に現地に行かせてもらつて、4階とかまで津波がギリギリの高さまで来ていて、そこで「晚過した状況など、行かないと分からない、感じられないことがたくさんありました。本当に行つて良かったと思えました。今年の能登もせっかくなので機会があるのなら、自分の目で見たほうが感じられる部分もあると思ひ参加させてもらいました。

**山田** 僕が入職してしばらくして、阪神・淡路大震災があつて。その時は僕が現地に1週間くらい支援に入つていたのですが、それから東日本、能登、また台風などにより多くの被害がありました。今、自然災害に立ち向かつていくことが日本の国や社会にとって大きな課題になってきていますね。引き続き大阪きつがわ医療福祉生協として、震災支援などの行動に取り組んでいきたいと考えています。  
原水爆禁止世界大会に参加されたお二人はどうでしたか。東口さんは一番印象に残っていることが気候



域の組合員ではない人へはうまく届いていないようで、健康まつりも昔に比べて規模も小さくなりました。また、全体的に患者さんや組合員さんの高齢化、減少が顕著で、支部活動がままならないところが増えています。そうなれば受診や検診も受けられない方の増加につながり、結局、地域の健康を守れていないのではないかと感じています。もっと私たちの活動を知ってほしいですし、そのような取り組みができれば良いと思っています。

**山田** コロナ禍で直接交流する行事というのはできませんでした。そしてコロナが明けたらもう主催する側もしんどくなつて、どうしたらいいのか分からなくなつていられる部分もあると思います。そういう点では、法人全体でもっと盛り上げていく必要があると感じます。

特に医療生協は、多くの組合員さんがおられて、高齢化も進んでいます。担い手もこれから増やしていく必要がありますが、それらの人たちがしっかりと運動という形で加わり、事業を支えてくれているというのには、やはり他にない組織だと思ひます。それは今後もしっかりと引き継いでいかないとはいけません。大変なことですが、みんなで力をあわせて頑張りたいです。本日はお疲れ様でした。



### 職員募集

●求人詳細は当生協ホームページにて  
<http://www.osaka-kizugawa.coop>  
 各事業所又は本部 (06-4394-8500) まで



- 理学療法士
- 作業療法士
- 保育士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- ホームヘルパー
- 介護スタッフ
- 事務員
- 看護師(訪問)

6			1		3
	8		2		4
		9		4	1
5			3		6
	4			2	8
		3			7
9			5		4
	6			8	
					6
					1

タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1〜9の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2024年11月号のナンバープレイスの答えは【5+3=8】でした

### どこ?どこ まちがいさがし



11月号の応募総数74名で  
 正解者72名でした。

11月号の当選者 20名

景品カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。  
 ※今月はクオカード  
 抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学された方は、ご一報の上、お越しく下さい。

【ハガキ 応募方法】  
 解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。  
 【メール 応募方法】  
 解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。

\*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添えください。また、ナンバープレイス・まちがいさがしのどちらを解答していただいても構いません。

正解者の中から抽選で20名の方にクオカード(500円)を進呈!

郵便番号は正確に  
 〒556-0024 塩草2-2-31  
 大阪きづがわ生協「みらい」係  
 mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどし応募  
 お待ちしています/  
 1月末日 必着

### あたまたの体操

## ナンバープレイス

●私の2025年の抱負は空高く上を目指した健康で、身体を動かす事に挑戦していく年です。すえ長く続ける事はして三日坊主にならないように来年の今頃には笑顔で結果報告ができるように良い習慣を作ればと思います。

港区 山口 幸弘さん  
 西成区 北島 慎也さん

●2025年は、卓球の試合で優勝回数を2024年以上に増やしたいと思っています。

西成区 北島 慎也さん

●メールでおたよりを送っていた場合、住所・氏名を入力してください。  
 ※おたより掲載は景品カード当選と関係ありません(編集部で選ばせていただいています)

### 漫画で学ぼう by 防災チーム

## 防災あれこれ

被災ママパパに聞いた  
 赤ちゃんのためにあったグッズ

#### ① 使いなれた紙おむつ

赤ちゃんがいつも使っているものを  
 ストック!!  
 一つ上のサイズがあると安心♡



#### ② 消臭袋

おむつの処理・  
 トイレに  
 流せない時に  
 役立ちます☆



#### ③ おしりふき

全身に使えて  
 ウェットティッシュの  
 代用もでき、  
 重宝します!



#### ④ ヒートパック

ペットボトルの水を  
 人肌程度に  
 温めれば、  
 ヒート食品にも  
 使えます!



●灯台もとくらしとはよく言ったもので、1つ間違いを見つけたらそのすぐ近くの間違いになかなか気付かせませんでした。反省。

大正区 ノアンアさん

●今年の夏の暑さに身体がなかなかついていけず大変でした。長い暑さでした。秋のすがすがしさがなくもうすぐに冬。早い年でした。まちがいさがし、今回は1つがなかなかみつからず苦戦。

大正区 三島 清子さん

●間違い探し難しかったです...

西成区 吉岡 裕司さん

●やっと秋らしい季節を感じる日に山辺の道に天理から桜井までトコトコと、途中で農家の人が柿の採りたてを道端で。安くて美味しそうなので思わずいくつも買ってリュックに。桜井までの長い道のりがとても重かったです。でも美味しかったです!

港区 奥澤 悟さん

●先日かぼちゃの種をプランターに植えましたが。今は黄色い花をつけ葉が大きくなって

●毎回最後の1個がなかなか見つかられず苦戦します。

西成区 匿名希望さん

●今年、夏と冬しか無いのでしょうか?日本の良いところは四季がはっきりしているところなのに、春と秋がない日本では桜や紅葉も愛でられなくなりそうです。

港区 廣田 晴行さん

●11月なのに、暑くて体温と気温の調整が難しいです。明日は暑いのか?寒いのか?

港区 中野 雅さん

●「子ども食堂」毎月開催されているのですが。膝、腰を治して少しでも協力したいです。芋掘り懐かしいです。クオカードは使えません!多分コンビニでないと駄目なので、私は生協市場、現金のスーパーなどで購入しています。

西成区 井上 和歌さん

●認知症の話を紹介福祉士に色々とお聞きして不安になりました。認知症予防のお話がある所には出来るだけ参加させていただきます!

●この8月に肩を骨折しパートを休んでいましたが、10月からまた働いています。休業中もしつかりパート賃金が支給されありがたかったです。まだまだ頑張らないと体力仕事です。がポチポチ行きます。

大正区 たぬきさん

●毎月、家族と間違い探しに挑戦しています!

西成区 青木 匡代さん

●末子が校外学習に行くので久しぶりにリクエストのキャラ弁を作りました。生意気盛りの中学生でもまだ喜んでと微笑ましかったです。

港区 三姉妹の母さん

●50年通った将棋クラブも閉店して楽しみがなくなってしまうとした、何か他にすることをさがさないとボケちゃいます。

西成区 川本 泉さん

●久しくカードから遠ざかってますが、ソロンロポストに入る頃かな。期待大。

港区 板東 忠則さん

●今いろんな予防注射が出ています。副作用も気になります。

港区 藤田 紀江さん

●LDLコレステロールが高いといわれた。野菜たっぷり手作りふりかけ作り置き用、大根の葉などもOK。つくってみよう。「ワクチン接種の御案内」を見てインフルエンザワクチンを10月にしたけど、新型コロナワクチンはまだです。令和7年1月31日までにおこうかなと思った。

西成区 伊藤 紀子さん

●最近がんばっているバドミントンをもっと上達させたい!(怪我なく安全に)

港区 びよびよさん

●2025年の抱負は体重を減らす事です。去年はご飯を腹八分目に食べるを実行して、1年振りの健康診断で少し体重が減りました。今年は腹七分目で頑張ります!

大正区 福浦 初美さん

●去年は、プロ野球日本シリーズで横浜ベイスターズが優勝しました。あの強い強いソフトバンクにセ・リーグ3位のチームが勝った!!何事もやってみなくちゃわからない。私も、スポーツ始めようと思います。70歳前ですけど、とっぴあずキヤッチボールから。六十肩やけど、やってみなくちゃわからない!!今年の抱負です!

大正区 山田 昌章さん

●みなと生協フィットネスは楽しいマシジムです。2025年はサボらず参加したいものです!

港区 松岡 豊明さん

●健康です。元気でなければ何も出来ないのです。

大正区 A・Kさん

●2025年は、健康で過ごせるよう、無理せず持病が悪化しないように気を付けたいと思います。

西成区 F・Kさん

## もっとひろがる!つながる!

# おたよりコーナー

拡大版

今月の募集テーマは ※3月号掲載予定  
**【私の、おすすめ・思い出の映画】**  
 写真も投稿してください!(理由も教えてください)

うれしくもあり、じゃまにもなっています。実がなるでしょうか?

名無しさん

●いものは、わかりにくくカゴと別々とは...でも自信はありません...

大正区 岡本 蘭美さん

●今番の楽しみは、月一回の「うたごえ」班会に参加する事です。おいしいランチ会でも大好きなバーゲンでもなく「うたごえ」です。今までの私は何だったのだろうか。好みがすっかり変わりました。

大正区 M・Hさん

●50年通った将棋クラブも閉店して楽しみがなくなってしまうとした、何か他にすることをさがさないとボケちゃいます。

西成区 川本 泉さん

●久しくカードから遠ざかってますが、ソロンロポストに入る頃かな。期待大。

港区 板東 忠則さん

●今いろんな予防注射が出ています。副作用も気になります。

港区 藤田 紀江さん

●LDLコレステロールが高いといわれた。野菜たっぷり手作りふりかけ作り置き用、大根の葉などもOK。つくってみよう。「ワクチン接種の御案内」を見てインフルエンザワクチンを10月にしたけど、新型コロナワクチンはまだです。令和7年1月31日までにおこうかなと思った。

西成区 伊藤 紀子さん

●最近がんばっているバドミントンをもっと上達させたい!(怪我なく安全に)

港区 びよびよさん

●2025年の抱負は体重を減らす事です。去年はご飯を腹八分目に食べるを実行して、1年振りの健康診断で少し体重が減りました。今年は腹七分目で頑張ります!

大正区 福浦 初美さん

●去年は、プロ野球日本シリーズで横浜ベイスターズが優勝しました。あの強い強いソフトバンクにセ・リーグ3位のチームが勝った!!何事もやってみなくちゃわからない。私も、スポーツ始めようと思います。70歳前ですけど、とっぴあずキヤッチボールから。六十肩やけど、やってみなくちゃわからない!!今年の抱負です!

大正区 山田 昌章さん

●みなと生協フィットネスは楽しいマシジムです。2025年はサボらず参加したいものです!

港区 松岡 豊明さん

●健康です。元気でなければ何も出来ないのです。

大正区 A・Kさん

●2025年は、健康で過ごせるよう、無理せず持病が悪化しないように気を付けたいと思います。

西成区 F・Kさん

## おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用ください

11月号で募集したテーマ  
**2025年の抱負・予定**