

おだわら支部ニュース 12月号

発行責任者 おだわら支部運営委員会 0465-39-1193

皆様へのお願い

おだわら診療所を開設(2000年3月)して25年、私たち運営委員も人が入れ替わりながら関わって参りましたが、機関紙とピンクの診療所だより、支部ニュースの準備・配達が厳しくなりました。今年度4月の総会の時に相談しましたが2月号より南足柄・足柄上郡の組合員の皆様への配布は中止にさせていただきたいと思います。診療所で受診されたときに持ち帰りしていただきたいと思います。ホームページまたは電話で問い合わせしていただければ嬉しいです。年に2回(4月号・10月号)は機関紙だけ郵送でお届けします。よろしくお願いします。

支部長 間宮

※小田原市内で届いていない方は、配布者が入院されたり歩行が困難になったなどの理由で配達が止まっています。次の方がなかなか探せなくてご迷惑をおかけしています。

運営委員・手配布者さんをやっていただける方はいつでもお声掛けください

虹のウォーキング

11月1日 虹のウォーキングを行った。



年を重ね歩くことが苦手になってきたこともあります。今年は温泉・食事・おしゃべりで楽しく過ごすことにした。

10時45分鶴巻温泉駅集合。真っ直ぐ弘法の湯へ。お風呂に入らない人は買い物とおしゃべりで時を過ごした。昼食はお店の方の計らいもあり、美味しいにぎやかにゆったり時間をとることができた。

食後のコーヒーをと喫茶店を探す時間をウォーキングと定めたが、鶴巻は坂が多くお店もなかなか見当たらない。おしゃべりしながら30分程歩いただろうか、新装開店のマクドナルドが見え、そこを目指した。

姿勢が良く歩きもしっかりした92歳の方が参加されていて、城山に住み若いころから坂を上り下りした生活が良かったのではと言う。習慣の大切さを目の当たりにした思いだった。おしゃべりは尽きず身も心も解放されすっきり。「楽しかったね、またやろう」皆同時に出て言葉だった。

運営委員 立石

堀之内公民館での文化祭に参加



11月16日、
健康チェック(体組成測定・血圧・握力・足指力)に事務長と

運営委員の計7人で参加しました。

体組成計19人、血圧18人、握力18人、足指力18人の方が受けてくださいました。昨年も参加してくれた中学生と小学生の従兄弟さん3人も来てくれました。

体組成計は体内年齢は皆さん若く出ましたが脚点(脚の筋肉量)が低めの方が多いかったです。

12月の予定

- | | | |
|--------|--------|--------------------------|
| 9日(火) | 13:30~ | 運営委員会 |
| 10日(水) | 14:00~ | 組織 |
| 13日(土) | 9:00~ | レディース健診 |
| | 9:00~ | JA 報徳支店年末即売会
にて健康チェック |
| 17日(水) | 14:00~ | 編集会議 |
| 20日(土) | 14:00~ | 事業所利用委員会 |
| 23日(火) | 9:00~ | 機関紙折り作業 小田原
南足柄 |
| | 13:30~ | 終了後ごもくごはん班会 |