

女性部だより

新役員紹介と抱負

今季新役員・委員に就任された方に前号に引き続き抱負を語って頂きました。

社会参加が

明日への活力

○ 友達は、財産です。多くの人との出会いは人生を豊かに楽しくしてくれます。今回、会計という大役を引き受けたということは、大きな喜びです。必要とされる人間として食欲に努力を重ね皆さんと心置きなく笑って楽しい雰囲気の中で1年間活動することを貴重な経験と感謝しています。

健康に勝る喜びは有りません。今回の大役が明日への更なる健康の源となることを期待しています。1年間宜しくお願致します。

豊中支部

福地 和子

これまでの多くの経験を活かして

○ 新しく府本部女性部の役員に就任しました古澤エミ子です。いきなり役員ということで戸惑いを感じています。羽曳野支部女性部副部長として、役員の皆さんと一緒に食事会や雛祭り会など色々な行事に取り組み、参加された女性部の皆さんに喜んでもらっています。

これからの経験を活かしながらに頑張っていこうと思っておりますので、皆さまどうか宜しくお願致します。

羽曳野支部

古澤 エミ子

本年度女性部委員になって

なっています

○ 私は、60歳の時、年金の事について色々学びたくて入会しました。住吉支部の先輩方の話は、

本心に勉強になり、知らなかった世の中の事等、「目からウロコ」学べば学ぶほど、年金も女性の方が低い事を知りびっくり。これからは沢山学び、幸せな世の中になるように少しでも力になれば良いと思っております。

組合の先輩の皆様、どうぞ宜しくお願いします。

住吉支部

竹村 聖



投稿 私の健康法

私は、現在84歳ですが毎日1時間ぐらいは歩いていきます。買い物、会議、サークルなど自転車もなのでどこへ行くにも歩くしかありません。膝も痛くないし歩くのも早いとよく言われます。暑い夏ですが私の家にはエ



います。我慢して優等生にならず出来るだけ楽に過ごせるようにしています。

エアコンが無く、4階に住んでいますが部屋の窓を全部あけると涼しい風が入ります。寝るときは保冷剤とアイスノンを首に巻いて寝ます。夜9時には床に就き朝5時きつかりに目が覚めます。

朝食、夕食は野菜を多めに摂り生協の青汁をよく飲んでいきます。今も医療生協の活動やバザーの手伝い、裁縫、ビラまきなど自分に出来る事を一杯やって皆さんの役に立ちたいという思いで日々を過ごしています。

河内長野支部

Yさん

暑い

猛暑対策

私の

● 今年はクーラーもつけっぱなし。キッチンが暑いので、出来るだけ調理に時間をかけない料理や市販品を食して



● 新製品の「冷えタオル」を首に巻いて、それはクーラーは必ずかけています。電気代は気にしないことに。

● お風呂は湯船に浸かる。3食きちんと食べる。散歩は朝か夕方かさな。クーラーをけちらない。筋トレも欠かさない。ルイボステイ(南アフリカのハーブティ)を常温で毎日飲む。

● 朝一番にラジオ体操に行き、身体をほぐし、そのまま1時間〜1時間半、山道の早朝ウォーキング。帰ってからメダカハウスの世話、庭の木に水やり。またまた汗びっしりになり、水分補給

お知らせ

第3回女性部委員会

9月18日(水) 13時30分

グリーン会館6階

宣伝行動有ります

★10月3日(水) 13時30分

グリーン会館2階

★「介護学習会」を開催

○講師 竹内 智子

(プロフィール)

・ 社会福祉士

・ 介護支援専門員

○同日ミニバザーを開催

アクセサリー、服、小物、化粧品など家で眠っている使わない物等、出品お願い致します。9月17日まで支部女性部委員にお預け下さい。

宜しくお願致します。