



三月十四日午前九時、十一時まで会員、役員の皆様二十三名のご奉仕を賜り、草刈りや枝切りのゴミ袋125個の回収を致しました。

大阪市借用地
清掃奉仕

なかよし

仲間づくり
健康づくり
生きがい作り



晴天に恵まれ清掃活動、ご協力頂き誠に有り難う御座いました。
この大阪市借用地は、東都島多目的広場運営委員会の管理下で運営され、今期まで東都島老人クラブ連合会会長が委員長として管理してまいりました。
来期四月一日からは東都島連合振興町会の山野会長が委員長として就任されましたのでお知らせ申し上げます。



ゲートボール場の清掃活動
2025.03.14.

川柳コーナー

星凛 爽斗



孫の名は

読めない書けない

聞きとれない

老後にと

残した夢も

夢のまた夢

補聴器を

そつとはずして

聞く小言

腹八分

残した二分で

薬飲む

初めての花見

背割堤の

桜のトンネル

北寿会

Y・S

こんな症状は
ありませんか？

ご自分の足の健康状態を
チェックしましょう！

- ☐ 足がしびれる
- ☐ 足が冷たい
- ☐ 足が重たい感じがする
- ☐ 足の先が青白い
- ☐ 歩くと痛みがあり休むと直る
- ☐ 階段を登るのがつらい
- ☐ 休んでいても足が痛い
- ☐ 足にジクジクした傷がある

右記のような症状は高齢化に伴い動脈硬化などによって足の動脈が狭くなり、血流が悪くなることで起こります。

このような病気を末梢動脈疾患と言われております。

・ご自身でも、足の付け根、膝の後ろ、くるぶしの内側、足の甲にある4カ所の動脈を触って、脈が触れるか調べる。

・仰向けに寝て足を60度くらい挙げ

約30秒～一分間
足の関節を曲げたり伸ばしたりして確認しましょう。

生活習慣や食生活の欧米化により糖尿病、高血圧、脂質異常が増加しています。
「足は第2の心臓」と言われております。
いつまでも、歩ける健康な足を守り、心筋梗塞や脳卒中等の合併症を防ぐために足だけとせず、早期に循環器内科を受診してくださいね。



参考
東邦大学医療センター
つぶやき人

四月役員定例会

日時 四月十一日(金)
午後五時より

場所 東都島福祉会館
各クラブ会長・女性部長
部会長の二十七名で
実施いたします。

・令和六年度補助金報告書
提出の結果報告

・続いて 総会実施
令和六年度決算報告

・会計監事報告
役員改選について

・連合会費
令和七年度予算報告