

# 読者のコーナー

## ～最近 食の見直し～

友岡 泉(南阿蘇村)

あるテレビ番組で筋肉量の話題がありました。私も筋肉量のことには気になっていました。何と、タンパク質を60g摂ることで筋肉量の維持ができるというものでした。食の大切さはもちろんのこと、タンパク質のかかわりを改めて知った次第です。特に朝、タンパク質を摂ることで筋肉量を落とさないことにつながるそうです。

これからも体力、気力で前進!

## 湯たんぽ猫



作:長谷川博 画:浦本一代

クリスマス飾り



今村 真理恵(江津班)

矢車菊  
(アクリル絵具)



小野 悠子(芳和会本部)

**新型コロナにより、新春のつどいは中止いたします。  
健康マージャンの再開は今しばらくお待ちください。**

お知らせ



医療や介護でお困りのことがあれば友の会までご相談ください。

096-383-8707

## 編集後記

昨年から友の会だよりに「読者の広場」欄を設置し、事務局からの一方通行ではなく会員さんから発信して頂くようになりました。今後も双方向通信みたいな紙面作りを進めていたらと思います。さて、新型コロナは一時的に感染数が減少していますが、世界では感染力の強いオミクロン株が勢いを増していくしかありません。三回目のワクチン接種も始まっています。今しばらく新型コロナへの警戒は続きそうです。友の会の班会や様々な活動はリスクを考えながらの開催になります。昨年はオンライン学習会や、オンライン編集委員会などで順応してきました。これは交通事故防止の面やガソリン高騰の時代に重宝しました。コロナゆえの贈り物もあったようです。2022年も「友の会だより」にご期待ください。



# くまもと健康友の会だより

2022年新年号

<http://tomonokai.sub.jp/>

発行 2022年1月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:kumamoto2003@yahoo.co.jp TEL096-383-8707 FAX096-383-1633



阿蘇の春 撮影/稻益親義氏



上野 美恵子  
くまもと健康友の会  
会長

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

新型コロナ感染症が広がり、二年が経とうとしています。

長期コロナ禍、その最前線で住民のいのちと健康・くらしを守るために頑張ってこられた医療介護事業所職員のみなさまの昼夜分かたぬご奮闘に、心より感謝いたします。

次々と現れてくる変異株、それによる感染拡大の波が繰り返され、未だ収束が見通せない状況です。自粛による通常と違う日々の暮らしと不安な毎日、収入減に苦しむ就労者・事業者のみなさん、多くの人が困窮した暮らしを余儀なくされています。

私たち「くまもと健康友の会」では、できるだけお弁当配布、オンラインによる会議の開催など、工夫ある活動に取り組んできました。外出を控え孤立する人が増えていることや、コロナという見えないウイルスと向き合って日々の不安・健康への影響などにどう応えていくのか、さらには十月からの後期高齢者医療の負担増、熊本市の高い介護や国保の問題など、取り組むべき課題はたくさんあります。

地域に暮らす方々の声をしっかりと受け止め、「健康友の会」を抛り所にしながら、みんなで支え合う一年にしていきましょう。

今年もよろしくお願いいたします。