



# 「私の趣味」 食べる人の笑顔を思い浮かべて

くまもと健康友の会運営委員 今村 真理恵

私のお菓子作りの歴史は小学生の頃からです。褒め上手な大人たちに煽てられ、美味しいという一言が励みになって作り続け現在に至っています。お菓子作りはストレス解消にもなり、部屋中に漂うシナモンやバニラの香りは幸福感を呼び、完成時の達成感を経験した者でしか味わうことができません。と、言うことで『おすそ分け迷惑』という言葉もありますが今日も作っています。

クリスマスに向けて『シュトレン』を。みなさん、次はいっしょに作りましょうね！



事務局より/くまもと健康友の会では「お菓子作りサークル」の活動開始にむけて準備をしています。



## 2026年 年男・年女



藤本 麻美さん

(くわみず病院 健診科)

新春のお慶び申し上げます。本年年女という大きな節目を迎えました。高校生の子育てや2匹の愛犬のお世話に追われる毎日ですが、映画鑑賞や推しのアーティストの歌を聴きながら頑張っています。病院は少し緊張する場所かもしれませんが、身近な存在に感じていただけたら嬉しいです。また、皆さんと一緒に様々な活動に参加することを楽しみにしております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



長谷川 博さん

(南区御幸笛田在住)

6回目の午年を迎えました。この世に生まれ出たのを含め、全ての出来事は奇跡か偶然でした。弱虫の私は素晴らしい人たちや伴走者との出会いによって、今日まで生き永らえてきました。2026年も馬のようにびよんびよん跳ねられるよう健康を維持しながら、いろんな事や人とのわくわくとした出会いや楽しさに期待しています！

# くまもと健康友の会 この一年の取り組み



- 1月 新春のつどい ぼっほ園児のうた
- 3月 友の会お花見 神水公園桜の下で
- 5月 ハイキングサークル 冠ヶ岳(南阿蘇村)
- 5月 健康まつり Mダンスカンパニーのかわいいダンス
- 5月 健康まつり 恒例のお楽しみ抽選会
- 6月 第44回定期総会
- 6月 広崎第3回地班 睡眠について
- 6月 泉ヶ丘老人会 ストレッチ体操
- 6月 聞こえの学習会 言語聴覚士のはなし
- 7月 ひまわり班 聞こえについて
- 7月 神水健康クラブ 七夕がざりつけ
- 8月 神水盆おどり くわバンド演奏
- 8月 神水盆おどり バナナの叩き売り
- 8月 神水盆おどり 雨乞い太鼓継承
- 8月 原水禁世界大会広島集会に友の会からも参加しました
- 9月 みみの会の署名活動に友の会からも参加
- 10月 いきいきサークル 骨を強くする運動
- 11月 第3回 マージャン大会 優勝のMさんへトロフィー授与
- 11月 南町班の班会 骨を強くする食事
- 11月 「STOP!長射程ミサイル配備」集会に友の会からも参加
- 11月 6年ぶりの天草バス旅行 三角西港にて
- 11月 やまびこ班 頭と体を使って健康体操
- 11月 一人暮らしの方へのお弁当配布
- 11月 絵手紙サークル 西原村AZULにて
- 11月 神水健康クラブ 帯状疱疹について
- 12月 ソーイングサークル サンタさんをつくりました!
- 12月 砂取9町内もちつき 友の会もお手伝い