

第36回健康まつりを開催



9月4日(日)第36回とまこまい健康まつりを開催し、約700人が参加しました。心配された天候も大きく崩れることなく、お馴染みのステージ企画や、院内での健康企画と楽しい1日を過ごすことができました。

オープニングは、参加者全員でラジオ体操を行い体をほぐした後、健康まつりでは、すっかりお馴染みとなった「ヨサコイ」「フラダンス」病院職員有志による「ギターカンファランス」の演奏、ひまわり薬局職員も参加した「空手の演武」とステージ企画が続ぎ、大いに盛り上がりました。

友の会だより

苫小牧健康友の会

苫小牧健康友の会
発行責任者
河野 紘
電話72-3291

南側駐車場のテントがひしめき合う中、趣向を凝らした出店が並び、どの店も大賑わいの盛況ぶりでした。

午後のステージを飾ってくれたのはこれも健康まつりではお馴染みの啓北中学校吹奏楽部の演奏です。中学生の明るくはつらつとした演奏に会場全体が元気をもらいました。

最後に、恒例のお楽しみ抽選会も行いました。

院内では、健康チェックやふまねつと体験教室、HPHの実践で「筋力測定」など体験型企画も行われました。デイサービス「虹」では大正琴とリコーダーサークルのBGMで「ふれあい喫茶」も行われ大変好評でした。

今年の医療講演は、整形外科の町田先生による「膝と腰の痛みについて」のテーマの講演で、30名ほどが参加しました。終了後先生へ個別に質問する姿も見られました。参加された皆さん、要員のみなさん大変お疲れ様でした。



友の会バザーにご寄付いただいた皆さん、ありがとうございました。

9・10・11月は、友の会の仲間づくりの月間です

友の会拡大強化月間スタート!

平和を守り、だれもが健康で安心して
住みつづけられるまちづくりを進めましょう

～10月の主な行事予定～

- 10月 1日(土) 「ふまねつと」サポーター養成講習会 (10:00～)
- 10月 3日(月) 日新・しらかば班会 (13:30～)
- 10月11日(火) 東部ブロックお食事会 (12:00～14:00)
- 10月15日(土) 見山松風班「健康サロン」 (13:00～15:00)
- 10月15日(土) 友の会「観楓会」
- 10月16日(日) 道央健康友の会 友の会活動交流集会 (～17日)
- 10月20日(木) 友の会健康講座「冬場の体力低下の予防について」
- 10月21日(金) 第11回ふれあいサロン (10:30～14:00)
- 10月27日(木) 友の会新聞郵送作業日 (9:00～)

* 詳細は、友の会事務所までお問い合わせ下さい(72-3291)

友の会活動のさらなる発展をめざす「拡大強化月間」が今年も9月28日(水)の「スタート集会」を皮切りに11月末までの期間で取り組まれます。

苫小牧健康友の会と苫小牧病院、日胆勤医協在宅、ひまわり薬局が共同して、地域に出かけ、訪問活動や、各地域での健康相談会、学習会などの取り組みを通して友の会活動が大きく前進する「月間」にしましょう。

ぜひ、月間成功に向けて友の会員の拡大や「いつでも元気」誌の普及にご協力ください! また署名等の訴えで、友の会員の皆さんのお宅も訪問いたします。

「苫小牧健康友の会全体として、新しく人の仲間を迎え入れる」「『いつでも元気』の『19人増やし読者を』」などの目標を掲げます。



花咲く友の会活動



山手ブロック 小形 尚子
初めて参加した会員さんも多く、仲間づくりの訴えと特定健診の訴えをしたところです。

9月10日(土)友の会バスと乗用車1台、総勢30名で会員さんからの要望が多かった「お買い物・温泉」の日帰りバスの旅でした。「きのこ王国」では、各種のお買い物、そして、持参したお弁当と、おおいしくいただきました。

きのこ汁とお買い物
温泉の旅
★山手ブロック



交流を深めた
「じゃが芋、ジンギスカン」ツアー
★西部ブロック

台風と大雨のため1週間延期して8月28日(日)に実施しました。参加人数は少々減りましたが、友の会バス定員ぎりぎりの23名の参加でした。
頭が垂れてきた稲穂一面の中を通り抜け、どこか懐かしく感じる「山里」に到着すると、すでにジンギスカン用の自家製の炭火をおこしてくれていました。有機栽培のじゃが芋は大変よく育っていて、みなさんそれぞれ、持ちきれないほど掘って大喜びでした。
昼は、ジンギスカンで盛り上がり、お腹いっぱいにして会員さんが持参してくれた自家製長ネギを分け合っ



今年の健康まつりは、友の会バスも活躍

中は、足の置き場がないほどの芋の袋だらけでした。「あまり重くて、バス、動くべから」と運転手の奥田さん。
雨上がりの深緑の中、心地よい汗を流した一日でした。
西部ブロック 浦田 操

健康まつりに参加
焼き鳥「今年も好評」
★沼ノ端・勇払ブロック

9月7日(水)光洋町ひまわり班で班会が開催され、10名の友の会会員さんが参加しました。今回は「いつでも元気民医連」を活用した学習をしましょうという事で、最新の9月号に掲載されている記事の中から気になるものを選んで二つの記事の読み合わせ学習を行いました。一つ目は、連載のクスリの話、サプリメント編「関節痛にグルコサミンは効かない」という記事を取り上げました。

★班会開催 ★光洋町ひまわり班

また、友の会員による「焼き鳥」がいつも好評で、今回も予定通り、参加させてもらいました。少人数で煙にもめげず、目をしょぼしょぼさせながら、頑張っていました。準備と後始末が大変ですが、皆さんに少しでも喜んでいただけることが、何より励みになります。ありがとうございました。沼ノ端・勇払ブロック 西谷 隆



学習後の交流では、「普段利用しているバス停の環境整備」や「病院の医療費」「救急車の利用の仕方」など身近な話題についても様々な声が出されました。秋の月間では、「いつでも元気」の普及についても目標を設定して取り組みを進めていきます。班会等での読み合わせを通して大いに活用して、「元気誌」の魅力を生かすPR出来ればと思っています。事務局 原 啓司

そして最後に、医療介護制度がより良いものにして行くためにこれからも「現場の声、現場の実態を聞かせてください」と結ばれていました。今回の読み合わせ学習を通じて、社会保障をはじめとした私たちの生活と政治が密接につながっていることを参加された皆さんと確認し合えたと思います。

昨今は、膝などの関節の痛み悩まされる方も多く、それを反映してサプリメントへの関心も高まっています。中でも「グルコサミン」が関節痛の軽減を期待されて、食品メーカーや製薬会社からも販売されています。決して安くはないサプリメントですが、「期待感だけで買うことはもったいない」事や、「効いているかどうかわからないまま飲み続ける事は無駄です」という事を記事から学習しました。
二つ目の取り上げた記事は、Dr. 小池の世直し奮戦記(最終回)でした。12年余り続いてきた、小池先生の連載も今回が最終回という事で、内容は、先生の「民医連との出会い」「民医連で学んだこと」今後の「永田町国会病院」での活動に及んでいます。

