

ふまねっとサポーター交流会を開催



苦小牧健康友の会は、2月18日(土)「ふまねっとサポーター交流会」を開催し、27名のサポーターが参加しました。

昨年10月に行ったサポーター養成講習会で新たに17名がサポーターとして認定を受け、現在43名が登録されています。

この日の交流会では、昼食を食べながら、各地域での活動を交流しました。「会場費はどのくらい?」「参加者の自己負担にはどうしているの?」など運営面についても自由に交流しました。

また、「参加者が日

友の会だより

苦小牧健康友の会

苦小牧健康友の会
発行責任者
河野 紘
電話72-3291



「サポーターとしてどのよう

に日に上手になつていく」ことや「いつも笑いが絶えない中で楽しく賑やかに活動している」ことなど、サポーターとしての喜びも生き生きと語られました。

その後は、3班に分かれて「サポーターとしてどのよう

に指導していいか」実技研修をシミュレーション形式で行いました。参加者への声掛けや励ましなど、シナリオにそった実践練習を行うことにより、だれがやっても同じ指導ができるように基本技術や身につける内容で、大変実りの多い交流会となりました。

みなさんも是非一緒に「ふまねっと」で楽しく健康づくりをしませんか?

「ふまねっと」とは?

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな「あみ(ネット)」を床に敷き、この「あみ」を踏まないように、ゆっくり一歩一歩、慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する運動です。ふまねっと運動には、高齢者の歩行機能や認知機能が低下傾向にある人の機能回復の効果が期待できるといわれています。ふまねっとで歩くネットと言うところから「ふまねっと」という名前がつけられました。



ときわ・澄川ブロック ふまねっと教室 定期開催スタート



ときわ澄川ブロックでは「ふまねっと教室」を毎月1回での定期開催を開始しました。当ブロックでは昨年のサポーター研修で新たに3名のサポーターが誕生しています。第1回目を1月30日、のぞみコミセンで13名参加し、寺谷さん、越田さんの両サポーターの指導で行いました。両サポーターはこの日に備えて事前に他のブロックで行われている教室に参加実習するなどの初

開催になりました。また、他のブロックでの開催経験十分な本波さんもかけつけてくれました。前段にふまねっとを取り組む意義、効果等の説明があり、準備体操でうっすらと汗を流した後ネット上のステップを行いました。手拍子あり、笑いあり、会話が飛び交うなど楽しい汗を流すことができました。こんな楽しい会なら次回はおうとうとう声もあがりました。次回は2月27日(月)同じくのぞみコミセンで行います。

ときわ・澄川ブロック
河野 紘

友の会「ふまねっと教室」のご案内

苦小牧健康友の会では、各地域で定期的に「ふまねっと教室」を開催しています。

「ふまねっと」で、一緒に楽しく健康づくりをしませんか?

- 沼ノ端・勇払ブロック
日時: 週1回月曜日 午前10:00~
会場: 高山スタジオ(沼ノ端中央)
- 勤医協苦小牧病院
日時: 月1回 第3土曜日 午前10:00~
会場: 勤医協苦小牧病院 会議室
- 東部ブロック
日時: 月1回 第4金曜日 午前10:00~
会場: 當摩道場(明野隣町)
- うさとブロック
日時: 月1回 第2月曜日 午後1:30~
会場: 有珠の沢総合福祉会館
- 八区健康友の会
日時: 月1回 第4木曜日 午後2:00~
会場: 八区総合福祉センター
- 西部ブロック
日時: 月1回 第3火曜日 午前10:00~
会場: しらかば地域包括支援センター
- 山手ブロック
日時: 月1回 第4月曜日 午後2:00~
会場: 日胆勤医協在宅「みやまの里」
- ときわ・澄川ブロック
日時: 月1回 第4月曜日 午前11:00~
会場: のぞみコミュニティーセンター

《お問い合わせ》
苦小牧健康友の会 事務局
電話 0144-72-3291

2017年 新たな飛躍の年に！ 各ブロックで新年会

山手ブロック

山手ブロック新年会は、1月22日(日) 山手・北光総合福祉会館で行われ、55名が参加しました。畠山忠弘代表が主催者挨拶を行った後、来賓として参加した、勤医協苦小牧病の宮崎有広院長が、「高齢者が地域で安心して生きていける町として、訪問医療を強化していかねばいけないのではないかと挨拶しました。地元3町内会を代表して吉岡透山手町内会長があいさつし、松尾角雄地区民協会長の乾杯の音頭で祝宴に入りました。石川社中の民謡、ビンゴ、盆踊りなどで楽しみました。



西部ブロック

西部ブロックの新年会は、会場のデイサービス「コスモス」が狭く感じられるほどの今迄で最高の53名の参加者が集い、甘酒の乾杯で始まり、例年好評の手作りの御馳走が並び、津軽三味線や尺八、民謡の演奏で盛況にすすみ寒さも吹き飛び、春を呼ぶ心地でした。今年も「健康と平和を願って」と赤飯弁当につけたタイトルがついて楽しい一年になりそうです。

八区健康友の会

八区健康友の会は、2月4日(土)春日町の「魚徳」で手配り、世話人、職員の新年会を開催しました。勤医協苦小牧病院からは、原地域健康課長、苦小牧ひまわり薬局からは、川口薬局長と4名の職員が参加し、薬局の実情が述べられました。短時間でしたが、ごちそうを食べながら和気あいあいと懇談しお開きとなりました。



東部ブロック

1月18日(水)に東部ブロックの新年会を今年も居酒屋「文ちゃん」で開催しました。つるつるの夜道でしたが、20名の方々が参加してくださいました。勤医協苦小牧病院からは、宮崎院長、三浦事務長と2名の看護師さん、ふたばデイサービスから影山さんが参加しました。石川さんの進行ではじまり、大槻代表から、日頃のご協力へのお礼と、年間の活動報告を行いました。交流の部では、参加者全員の自己紹介や、ビンゴゲームなどに大盛り上がりでした。最後に、みんなで合唱した後、世話人の曾木さんから「今年も元気で色々やりましょう。」と締めくくりの言葉があり、終了となりました。



うさぎブロック

1月21日(土)うさぎブロックの新年会が有珠の沢総合福祉会館で行われ、38名が参加しました。冒頭、伊藤友の会役員より主催者としてご挨拶があり、次いで病院から三浦事務長、地域から渡辺市議より挨拶が行われました。渡辺市議の挨拶では、拡大する格差貧困問題や無料定額診療制度の話に続き、就学援助制度が今年度より中学入学前に入学用品費が支給される事になった経過が報告されました。その後二部企画が行われ、華麗な日本舞踊の演舞と、簡単なクイズとじゃんけん大会、ビンゴゲームが盛大に行われ楽しい一時を過ごしました。新年会終了後には、病院からの訴えを受け、複数の名の会員さんから寄付金が寄せられました。

追分健康友の会

2月19日(日)追分健康友の会主催の「早春会」が開催され、34名の友の会員が参加しました。苦小牧健康友の会から伊藤副会長と、病院から原課長が参加しそれぞれから、友の会新聞の宅配など日頃の友の会活動への感謝の言葉と、「今年も引き続き一緒に地域での健康づくりの取り組みをすすめていきましょう」と、あいさつが述べられました。はじめに今年度、傘寿(80歳)、喜寿(77歳)を迎えた

ときわ澄川ブロック

3名の方に追分友の会から「お祝い」が贈呈された後、交流がスタートし、ビンゴやカラオケなど終始楽しい賑やかな雰囲気の中での交流となりました。3月に行われる「友の会湯けむりツアー」に参加したいとの声も聞かれ、近々の再会を楽しみに会場を後にしました。当日、3名の方から新たな友の会入会申し込みがありました。



追分健康友の会

2月19日(日)追分健康友の会主催の「早春会」が開催され、34名の友の会員が参加しました。苦小牧健康友の会から伊藤副会長と、病院から原課長が参加しそれぞれから、友の会新聞の宅配など日頃の友の会活動への感謝の言葉と、「今年も引き続き一緒に地域での健康づくりの取り組みをすすめていきましょう」と、あいさつが述べられました。はじめに今年度、傘寿(80歳)、喜寿(77歳)を迎えた



- 3月の行事予定**
- 3月 4日(土)見山松風班健康サロン13:30~
 - 3月 9日(木)友の会役員会13:30~
 - 3月12日(日)湯けむりツアー(～13日まで)
 - 3月14日(火)東部ブロックお食事会11:30~
 - 3月16日(木)社員、職員、友の会学習会「こどもの貧困」18:30~
 - 3月18日(土)ふまねっと教室10:00~
 - 3月18日(土)第67回院内コンサート14:00~
 - 3月23日(木)友の会学習会「在宅医療」14:30~
 - 3月23日(木)院所利用委員会16:00~
 - 3月28日(火)友の会新聞郵送作業日9:00~

錦岡ブロック

新しい年を迎えた1月28日(土)勤医協苦小牧病院職員2名の参加を加え、14名の宅配者と世話人の新年会を盛会に開きました。豪華版の料理に感激。9条にの会から入手した京都の佐々木酒造「9条酒」で乾杯しました。喉越しも良くお酒が飲めない人も「一寸だけね」と味わっていました。飲んだり食べたりしながら、自己紹介を兼ねた宅配者の方々から苦労話や喜びなども出され、その任務を引き受けて下さっている方々に感謝し新しい年も頑張っていく事を誓い合いました。その後、藤間さんによるゲームで大いに盛り上がりました。最後は、お馴染みの石さん、庄司さんの「かっぱれ」で幕を閉じました。最後の乾杯は、錦岡ブロックの目標達成のため、みんなで力を合わせて頑張ることを誓いしめくりりました。