

# 地域のつながりを広げよう

## 9月～10月 友の会活動強化月間



9月1日、第39回健康まつりには750人の市民が参加し交流会会場でのお買い物の一コマ



ふまねっとで健康づくり 健康まつりにて

# 友の会だより

苦小牧健康友の会

苦小牧健康友の会  
苦小牧市見山町1-8-23  
電話72-3291  
発行責任者  
竹田 登紀子

9月～10月、苦小牧健康友の会と勤医協各事業所は「秋の友の会仲間増やし活動強化月間」を組みます。健康づくりなどの友の会活動を紹介します。友の会員と雑誌「いつでも元気」読者を増やすことをめざします。また、地域の方々の医療や介護への要望をお聞きし、みなさんの願いを署名運動で集めます。友の会の輪を広げるため、みなさんのご協力をお願いします。

安心して暮らせる支え合いのネットワークを広げましょう

友の会では、会員相互の交流や結びつきを強める取組みを様々な形で進めます。5月の春のつどい、9月は健康まつり、10月観楓会、3月には湯け

### 健康づくりの輪を広げましょう

健康で長生きできることは誰もが願っています。友の会ではふまねっとの普及や、年1回の健康診断の受診をすすめています。健診料金の助成をしているのも友の会の魅力です。雑誌「いつでも元気」は、そのまま健康づくり活動に使える内容が満載です。「健康保険料や窓口負担が高くて払えない」「必要な介護サービスが受けられない」など、困りごとや暮らしての困難・介護や暮らしての困りごととは勤医協の各事業所にご相談ください。「医療・介護制度拡充を求めます」署名運動を月間中に大きく広めますのでご協力ください。



焼肉交流会で会員の親睦を深める 末広班

高齢が進み、ひとり暮らしのお年寄りが増えています。新聞の宅配と一緒に安否確認を行ったり、コスモス班では、夕方、家の中で電気が点いているか見守り活動を行うなど、安心して暮らせる地域のつながりと友の会の輪を広げ、支え合いのネットワークづくりを大切にしています。

FAXする場合は切り取ってください

## 観楓会のお知らせ

とき：10月16日(水)

参加費：3500円

(えこりん村入園料・昼食代込み)

- 友の会員でない方4000円
- 当日バスの中で集金します
- 当日キャンセルの場合は全額ご負担ください



10:20  
紅葉の支笏湖畔  
を散策



11:30  
恵庭溪谷  
白扇の滝



12:10  
えこりん村で昼食  
ベジビュッフェ  
庭園散策  
14:10  
恵庭道の駅  
でお買い物  
16:00頃  
苦小牧着

2号車 明徳町発・西コース

1号車 沼ノ端発・東コース

1	沼ノ端ホクレンショップ前	9:00
2	苦信沼ノ端北支店前	9:05
3	みやまの里 (勤医協苦小牧病院向い)	9:30

4	ビックハウス明徳店前	9:00
5	苦信川沿支店前	9:10
6	新富1丁目バス停	9:25
3	みやまの里 (1号車と合流)	9:30

申込〆切10月9日(水)

～定員になり次第〆切ります～

苦小牧健康友の会  
電話/FAX 72-3291

お名前	お電話	ご住所	バス停車番号

# シリーズ7 宅配者紹介



今回は、美園町にお住いの田中憲(さとし)さん(85才)の登場です。

私が友の会に関わるようになったのは、教員を定年退職し二、三年が過ぎた頃からです。その当時はまだ友の会ではなく、「協力会員」と言われていました。

20年前、今の友の会員制度が発足し、「五百円の入会金で貴方も友の会に入会してもらえませんか」と宮崎院長と会員募集に地域を歩いたことが、今では良い思い出です。

東部ブロックの強化月間では、美園、三光、泉、双葉、住吉の町内を地図を片手に訪問し、健康相談会やお食事会、友の会バスを借りての小旅行も取組み、仲間と会えるのが楽しみでした。「友の会だより」は、美園町、泉町、住吉町にまたがって80部ほどを配達しています。以前は徒歩や車も使っていましたが、免許証を返納してからは、電動自転車や相棒です。通院しながら、薬を飲みながらの配達ですが、友の会だよりの配達が無気



8月22日、第14回健康教室を開催しました。今回のテーマは「知って防ごう認知症」です。勤医協苦小牧病院内科の小林冬美子先生がクイズ形式でお話を進めて下さいました。

「65歳以上では、日本人の何人に一人が認知症？」正解は「7人に1人」85歳以上ではなんと「3人に1人！」。そもそも認知症は脳(あたま)の病

## 知って防ごう認知症

「さあ、みんなで考えよう！」

8月22日、第14回健康教室を開催しました。今回のテーマは「知って防ごう認知症」です。勤医協苦小牧病院内科の小林冬美子先生がクイズ形式でお話を進めて下さいました。

「65歳以上では、日本人の何人に一人が認知症？」正解は「7人に1人」85歳以上ではなんと「3人に1人！」。そもそも認知症は脳(あたま)の病

送る血管をサラサラに大切ですよ。

日常生活の中で見直すには①食生活、②運動、③生活習慣、そして体操やゲームなどで能力を補うことです。

「認知症に効果的な食べ物は何？」正解は「魚」です。青魚の油(DHA、EPA)が血管がぼろぼろになるのを防ぎ、マグロ・ぶり・鮭は血中コレステロールを下げます。

「認知症に良い飲み物は？」正解は「緑茶」です。緑茶に含まれている物質が認知症を予防します。食事後に2〜3杯飲むと効果的です。

「認知症に良い運動方法は？」正解は「認知症に良い飲み物は？」正解は「緑茶」です。緑茶に含まれている物質が認知症を予防します。食事後に2〜3杯飲むと効果的です。

「認知症に良い飲み物は？」正解は「緑茶」です。緑茶に含まれている物質が認知症を予防します。食事後に2〜3杯飲むと効果的です。

「認知症に良い運動方法は？」正解は「認知症に良い飲み物は？」正解は「緑茶」です。緑茶に含まれている物質が認知症を予防します。食事後に2〜3杯飲むと効果的です。

### 鯖缶で認知症をくいとめる ときわ澄川ブロック

8月10日 澄川町の友の会世話人さん宅を会場に、友の会員8名の参加で初めての班会を開きました。集まった人たちの自己紹介の後「いつでも元気」8月号の「食と健康」のページを使って認知症についての学習をしました。野菜や魚を中心の食事、健康づくり部 小形尚子

「認知症になりやすい病気は？」正解は「糖尿病、高血圧、肥満」です。生活習慣病の改善は認知症予防になります。

「認知症になりにくいのはどんな人？」正解は、「おしゃべりな人」。人とコミュニケーションをとることが脳を活性化させ、ストレス発散になるからです。

健康づくり部 小形尚子



8月18日、毎年恒例のふれあい喫茶をしらかばセンターコスモスで開きました。今年の特徴として、とにかく歌おう、元気に明るく楽しくおしゃべりもして交流を深めようということ、山椒魚の佐藤誠さん・恵子さんご夫妻にお願いしました。参加されたほとんどの方が

### 毎年恒例となったふれあい喫茶 西部ブロック

が佐藤さんのコンサートを楽しむをわかっていましたので、期待も大です。

予め歌いたい歌の希望を出して、ギター、ピアノに加えて、カホン・ギロなどといった珍しい楽器を駆使しての演奏にのって、懐かしい歌、若き日の思い出の歌の数々を思いっきり歌いました。その合間合間に佐藤さんの軽快なおしゃべりに大笑いし、年を経るごとに上達している手品に驚き、そしてまたまた大笑い。休憩時間にコーヒーやお茶のどを潤し、お菓子をつまみ、楽しくおしゃべりに花を咲かせていた時、グループホームコスモスの利用者さんが「お父さんの好きだった歌な」と古賀メロディを歌



週2〜3回の軽い運動、知的活動やコミュニケーションをこころがけることが大切であることを学びました。

そのあと次ページの献立をみて作った青魚の王様鯖の缶詰を使った炊き込みご飯とニンジンシリのシリをみんなで試食しました。食後、班会に駆けつけてくれた友の会事務局長の木村さんに血圧と握力を計測してもらいました。

次回の班会も友の会員の皆さんが気軽に集まり楽しめる班会を開らこうと世話人たちは話あっています。

世話人 竹田登紀子

10月の活動予定

ふれあいサロン 25日(金) 10:30〜

健康サロン見山松風 5日(土) 10:30〜

沼ノ端勇私ミニディなごやか 22日(火) 11:00〜

ふまねつと健康教室 5日(土) 19日(土) いずれも10:30〜

沼ノ端・勇私ふまねつと 7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) いずれも10:00〜

うさとふまねつと 14日(月) 13:30〜

西部ふまねつと 15日(火) 11:00〜

八区ふまねつと 24日(木) 14:00〜

友の会新聞郵送作業 29日(火) 9:00〜

詳しくは友の会事務局までお問合せください。

われきました。一瞬その場がシーンと静まり返り、皆さんが感動の面持ちで聞き入っている姿が印象的でした。また、初めてお会いした隣の席の方とお友達になったとうれしい報告もありました。

お盆明けで何かと忙しいところ30名の皆さんと楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

世話人 三隅ますみ

10月の活動予定

ふれあいサロン 25日(金) 10:30〜

健康サロン見山松風 5日(土) 10:30〜

沼ノ端勇私ミニディなごやか 22日(火) 11:00〜

ふまねつと健康教室 5日(土) 19日(土) いずれも10:30〜

沼ノ端・勇私ふまねつと 7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) いずれも10:00〜

うさとふまねつと 14日(月) 13:30〜

西部ふまねつと 15日(火) 11:00〜

八区ふまねつと 24日(木) 14:00〜

友の会新聞郵送作業 29日(火) 9:00〜

詳しくは友の会事務局までお問合せください。