

色づき始めた紅葉を満喫



青空と紅葉をバックにえこりん村ダリア園の前で笑顔がこぼれる



紅葉とのコントラストが美しい白扇の滝

10月16日(水)、日軽バ
スの安全運転でこの秋一
番の紅葉を友の会観楓会
で満喫することが出来ま
した。

今年は、皆さんのお聞きし支笏湖、恵庭
渓谷、えこりん村にし45
名が参加しました。当初
の案内より参加費が安く
なりその分お土産を買え
ると喜ばれました。

最初は支笏湖の紅葉を

楽しみ、バスの中では
「紅葉」「里の秋」を合
唱し、楽しい歌声を運転
手さんにも褒められまし
た。恵庭渓谷「白扇の滝」
もみじとで、真っ白な扇



白夏の涼風「はいピ。そ

白扇の滝で「はいヒース」を広げた滝の姿に紅葉が映え目をうばわれました。眺めを楽しんだあとは、えこりん村でのバイキングです。自由に好きな物を食べるのは最高です。お腹いっぱいの後は園内散策。目についたダリア園は花の盛りが少し過ぎたのが残念ですが、見たこともない色々な種類と庭園のモニュメントがとても良く出来ていました。家族でも楽しめる所です。

みどりの牧場には、ひつじの群れ、かわいいアルパカ、ラクダの仲間ラ



たくさんの野菜にたくさんのしあわせ

レクリエーション部
西谷 隆
ドドえにわに立ち寄り、野菜、果物の買い物で両親に持ちきれない程の人々にいました。私は、アイスクリームを食べ、そんな中雨もパラパラ。なんとか無事トラブルもなく帰宅の途につきました。観楓会の行事の中では、友の会員さんが2名、いつでも元気の読者が1名増えました。限られた予算ですか皆さんの要望に応えるれる観楓会を企画しなので又来年もお誘いの上ご参加下さい。

友の会健康教室のご案内

骨盤臓器脱とは？

—高齢の女性は要注意—

日時：12月12日（木）14：30～15：30
講師：長島 香 先生

(勤医協札幌病院副院長・産婦人科科長)

会場：勤医協苦小牧病院2階 会議室

予約・参加費不要

お気軽にご参加ください

主催：苫小牧健康友の会 健康づくり部

お問合せ：0144-72-3291



シリーズ8宅配業者紹介



今回は、東開町にお住いの上田隆さん（77才）の登場です。

私は、沼ノ端地区の7kmほどのウォーキングコースを一回りするのを日課していました。数年前、地域の世話人さんから、たまにはウォーキングコースを変えてみてはどうかと乗せられて、東開町1丁目の会員宅に友の会新聞を配布するようになりました。

帶封に友の会新聞、友の会だより他案内物をセットすることから宅配が始まります。1、2月頃は少々つらく、凍結路面で

転倒したこともあります。滑らないよう注意しながらウオーキングを兼ねて宅配しています。

会員さんの転居を知つて淋しくなる時や、会員さんと言葉を交わし「ありがとう」「お疲れさま」と心の交流もできます。

現在、6丁目の市営住宅と1丁目の住宅を担当していますが、これからも会員さんとの交流と足腰の機能低下防止と認知症予防を兼ねながら、健康のために宅配をおこなっていきます。



壯麗くたもの狩りバスツアード

西部ブロック

8月31日、友の会バスをお借りして会員23名の参加で出発！行きの行程では美笛峠の景色に歓声がわき、帰りの四季彩街道の景色にも歓声が出て車窓風景を楽しみました。今回は90代の方が3人参加され、ノンビリ「きみをペロペロ、卵の購入などし、無事帰路です。今回参加できなかつたブロッサクの皆さんも来年の企画にご参加ください。



クリスマスコンサート
日時：12月21日（土）
午後2時～
場所：勤医協苦小牧病院
外来待合ホール
出演：どれみふあ・どん
あかい実
コール・ヴォイジャーズ

友の会新聞郵送作業
27日(水) 9:00~
詳しくは友の会事務局まで
お問合せください

11月の活動予定

ふまねつと健康教室	2日(土)	16日(土)	沼ノ端・勇払ふまねつと	26日(火)	11..00(
2日(土)	16日(土)	沼ノ端・勇払ふまねつと	2日(土)	10..30(
いざれも10..30(4日(月)	11日(月)	22日(金)	10..30(
18日(月)	25日(月)	いざれも10..00(健康サロン見山松風	2日(土)	
うさとふまねつと	11日(月)	13..30(26日(火)	11..00(
西部ふまねつと	12日(火)	11..00(ふれあいサロン	22日(金)	
八区ふまねつと	14..00(
28日(木)					

物、帰りは支笏湖経由でキノコ王国へ、珍しい落葉キノコもあり又買い物、ゆつたりとした行程で時間も早く過ぎ楽しい旅でした。

手打ちそばを食べよう会
錦岡ブロック

錦岡ブロック

谷保子さんより熱いあつい報告。続いて令和に伝える東京空襲の悲劇の記事を朗読も重ねて平和について学習しました。

が参加者全員の血管年齢測定や体力測定など参加者全員にして下さり皆さん大喜びの1日となりました。

世話人 荒川 玲子

9月26日、暖かい日和で40名の参加で出発。昨年のプルーンの評判が良かった事もあり期待は大きく、手の届かない所は脚立に上がり味わつていただきました。数人で台車を借り、持ち帰りの果物を載せ甘いぶどうやりんごで時間たっぷり味覚の秋を楽しみました。

西部ブロック

世誦人

ホロホロ山荘へ日帰りバスの旅 山手ブロック