

恒例！湯けむりツアーを開催！

登別温泉でゆったりとしたひととき
名湯を堪能し踊りやトランペット、食事で交流



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
竹田 登紀子
電話72-3291



毎年、恒例の友の会「湯けむりツアー」を3月10日(日)～11日(月)一泊二日の日程で、登別グランドホテルを会場に開催し、職員八名を含む八十八名が参加しました。到着後は温泉を楽しんだりと思いの時間を過ごしました。

夕食交流会では、初めに竹田登紀子友の会会長の挨拶。次に宮崎有広勤医協苦小牧病院院長、三隅雅彦日胆勤医協在宅代表理事のご挨拶。そして三浦秀之勤医協苦小牧病院事務長の音頭で乾杯が行われ、海の幸、山の幸などおいしい食事を味わいながら宴会がスタートしました。

ビンゴゲームでは、友の会会員さんよりの差し入れが商品となり提供されました。引き続き、会場を移して行われた二次会では、各々のカラオケで自慢の歌声を披露し



ト演奏では、アンコールがあるほどの盛り上がりで、美しい音色でお馴染みのレパートリーが次々に披露され、宴は最高潮に達しました。



余興の部では、牧ミツ子さんによる華麗な舞踊に会場は魅了されました。また、木戸義昭さんによるトランペッ

苦小牧病院診療体制変更のお知らせ



- 【4月からの転入医師】
- 内科 小林冬美子 先生
- 整形外科 浅岡隆浩 診療部長
- 【3月で診療終了医師】
- 内科 佐々木裕一 先生
- 整形外科 三浦宗也 先生

4月30日(火)・5月2日(木)は通常通り診療します

来年もぜひ、皆様のご参加をお待ちしております。
レク部担当
木村眞智子



たり、曲に合わせてダンスを楽しんだり語り合ったりと親睦を深めた時間となりました。登別までの行き帰りで途中でトイレタイムを兼ねて白老の「マザーズ」にたちより、新鮮な卵を購入する方もたくさんおりました。

第39回 友の会春のつどい

日時:2019年5月12日(日)

時間:12:00～14:00

場所:苦小牧市民会館3階小ホール

苦小牧市旭町3丁目2-2

☎0144-33-7191

参加費:2500円

申込締切:4月23日(火)

例年とは会場・曜日・時間帯が変更になっています。

詳しくは折込のチラシをご覧ください



- ～友の会4月の予定～
- 4月 1日(月) 友の会事務局会議9:30～
 - 4月 2日(火) うさとブロック健康チェック15:00～
 - 4月 4日(木) 友の会役員会13:30～
 - 4月13日(土) ふまねつと健康教室10:30～
 - 4月16日(火) 東部こここサロン11:00～
 - 4月18日(木) 健康教室 14:30～
 - 4月18日(木) 社員支部運営委員会18:00～
 - 4月20日(土) ふまねつと健康教室10:30～
 - 4月26日(金) ふれあいサロン10:30～
 - 4月26日(水) 友の会新聞郵送作業日9:00～

シリーズ 宅配者さん紹介



毎月友の会新聞を宅配して頂いている友の会員さんをご紹介します。第1回目は、桜木町の高橋厚子さん・高橋一平さん親子の登場です。

小学4年生の息子一平とお便りを配り始めてもう十四年程になりました。

息子は知的を伴う自闭症というハンディキャップがあります。地域で暮らすために息子が出来ることを育てたくて、また、回りの方に息子のような子を知って欲しくて、縁あって「手配り」をさせて頂きました。九十く百部程あるので、4年生の息子はまず自転車を覚え、前日にはお便りを折って準備し、配達援助金で好きなジュースを買ったり、漫画本を買ったりしました。

配達の日、雨が降ろうが槍が降ろうが必ずその日に配達し、方向音痴の私に「お母さんチガウ！」と指摘することもありません。

友の会員の皆さんには温かく見守って頂き宅配を続けさせてもらい有難うございます。

花咲く友の会活動



見山松風班
なごやかな笑いが絶えない健康サロン

2月2日(土)、参加者十五名とふまねつと講師康二名の参加で健康サロンの開催しました。最初は看護士さんによる血圧・体脂肪の測定です。

班会は、内野さんの司会で進められ、毎月のミニ学習は有償ボランティア室

見山松風班
なごやかな笑いが絶えない健康サロン

西部ブロック 日新・しらかば班 「はつらつ体操でからだをほぐし健康班会」

3月5日、隔月で開催している3月班会には十名が参加しました。健康チェック後、苦小牧市地域包括支援センター監修「はつらつ体操」をDVDを視ながら始めて行ってみました。音楽が流れ十五分程のゆつくりした動きですが、全身運動でうっすらと汗を方もいきました。皆さんも始めてみませんか。

次に、全国の友の会活動が紹介された民医連作成のDVD「今こそ共同組織を強く大きく」を視聴。定年後引き籠りがちなになり易い男性が集まり料理教室を開いている様子、吹き矢・スクエアスタップなど各々の効能や地域で楽しみながら仲間が広がる様子を見て、視聴後、「あれも、これもしてみたいね」と来年度の班活動へと盛り上がる茶話会でした。

世話人 村館幸子



はつらつ体操で心地よい汗をかく参加者

世話人 齊藤淑子



末広班
手造り料理と酒を謳う春のついで

3月16日(土)、末広町の総合福祉会館に二十五名が参加し末広班「春のついで」が行われました。苦小牧病院からは医事課三宅係長、佐竹看護士、山中事務員の3人が参加させて頂きました。ちらし寿司やきんぴら(ぼ

う、ニシンの漬物など友の会の方が作って下さった料理が沢山並んでおり、どれも身に染みる優しい味です。佐竹看護士による血圧測定・血管年齢測定も行われました。多くの方が測定されました。後半はカラオケ大会も始まり、ひっきりなしに曲が入り、皆さん自慢のどを鳴らしてしまいました。無言酒、ひとり酒、絆酒・・・と酒のつく題名の歌が多かったのが印象的でした。多くの友の会の方とお話しすることができてとても楽しい充実した時間となりました。

苦小牧病院医事課 山中穂乃佳

有珠の沢地域まるごと支えあい会議

「地域にある「こまりごと」を一緒に考えましょう」と、山手地域包括センターが中心となって「有珠の沢地域まるごと支えあい会議」がスタートしました。

健康友の会や西部ブロック・有珠の沢班にも呼びかけがあり、3月8日(金)の初会合に、伊藤貞市会長、木村眞智子事務局長、世話人の室田、3名で参加してきました。

社会福祉協議会、町内会、老人クラブの役員さんなど二十五名が集まり3つのグループに分かれて「こまりごと」の意見交換を行いました。

昨年、有珠の沢地域はクリニックの閉院、市バスの減便、買い物の拠点となっていたスーパーが閉店するなど生活環境が様変わりしてきています。一方、高齢化率も40%と、高齢化に伴う通院、介護、買い物に行けない買物難民などの困りごとが出されました。支えあい会議は今後も継続して話し合いがもたれますが、友の会としても「安心して住み続けられるまちづくり」をテーマに活動してきた経験をもとに関わっていききたいと思っています。

世話人 室田澄子