

誰もが安心して住み続けられるまちづくりめざして

第25回苫小牧健康友の会総会を開催



6月1日(土) 苫小牧健康友の会第25回総会が苫小牧病院2階会議室で行われ、47名が参加しました。友の会を代表して竹田会長からのあいさつでは、「昨年度は友の会活動の前進と安心して住み続けられるまちづくりをテーマに取り組んできた。憲法を生かす全国統一署名は、団地訪問やスタンディング宣伝を

友の会だより

苫小牧健康友の会
発行責任者
竹田 登紀子
電話72-3291



職員と一緒にやってきた。目標達成まで頑張りたい」と述べました。
病院を代表して三浦事務長からは、友の会のみなさんの力を借りながら健康を守る運動として友の会健診お誘いに取り組みることができたと感謝が述べられました。昨年末に行った苫小牧市長懇談では、無料低額診療の調剤薬局での薬代助成期間が6ヶ月から1年間に延長されたこと。懇談は年1回実施することが約束され、今後は友の会と一緒にがん検診の制度充実などを求め、今年から肺

癌・胃癌・大腸癌健診の無料制度が病院でできるようになったとあいさつがありました。
続いて、18年度の取り組みの総括と19年度の活動方針の提案が石事務局長からあり、19年度は、住民の高齢化とともに会員・役員の高齢化もすすんでいるなか、友の会の活動強化、発展のために、活動の担い手、ボラ



2019年度 苫小牧健康友の会役員

	氏名	所属
会長	竹田 登紀子	ときわ・澄川ブロック
副会長	相澤 綴子	ときわ・澄川ブロック
副会長	伊藤 貞市	うさとブロック
副会長	室田 澄子	うさとブロック
副会長	山畔 年子	沼ノ端・勇払ブロック
事務局次長	木村 眞智子	うさとブロック
事務局次長	梅沢 僚子	西部ブロック
事務局次長	小形 尚子	山手ブロック
事務局次長	古井丸 紀子	錦岡ブロック
事務局次長	鎌田 誠	勤医協苫小牧病院地域健康課
役員	西谷 隆	沼ノ端・勇払ブロック
役員	菅野 義正	沼ノ端・勇払ブロック
役員	豊島 ますみ	沼ノ端・勇払ブロック
役員	竹内 美枝子	東部ブロック
役員	越智 則子	八区健康友の会
役員	畠山 忠弘	山手ブロック
役員	斉藤 由子	山手ブロック
役員	浦田 操	西部ブロック
役員	斉藤 淑子	西部ブロック
役員	荒川 玲子	錦岡ブロック
役員	佐藤 邦司	錦岡ブロック
役員	本波 妙子	ボランティア「たんぽぽ」
役員	三間 浩	追分班
役員	佐藤 みどり	勤医協苫小牧病院医事課
役員	野呂 一誠	日胆勤医協在宅しらかばセンター
役員	成田 亮子	日胆勤医協在宅苫小牧センター
役員	時田 健一	日胆勤医協在宅沼ノ端センター
役員	三隅 雅彦	日胆勤医協在宅代表理事
役員	石井 碧	北海道保健企画苫小牧ひまわり薬局
会計監査	藤間 聡夫	錦岡ブロック
会計監査	伊藤 圭亮	勤医協苫小牧病院総務課



できるよう2020年度より友の会総会の開催時期の変更も確認されました。
その後の討論では、昨年の胆振東部の震災でのブラックアウトで山手高層住宅の断水で地域のひと協力して水を運んだ事例、有珠の沢地域でスパーやクリニックがなくなり、町内会・老人会・民生委員・地域包括センターと懇談している事例、錦岡地域で困っている独居老人と夕食を一緒にしている事例などが報告されました。高齢化していく中で、友の会がこの地域で果たす役割をあらためて感じられる発言でした。
総会後に開催された懇親会では、新入転入職員も加わり、一人ひとり自己紹介を行い、交流を深めました。また、野呂日

ンティア、後継者づくりが待ったなしの課題となっています。これまでの友の会活動を発展させながら、宅配者の確保など友の会活動の基盤となる組織強化を重点課題として取り組む方針が確認され、18年度決算報告、19年度予算案とともに満場一致で採択されました。また、年度当初より、活動方針役員体制を確立して活動

胆在宅しらかばセンターから、現在の日胆勤医協在宅が2020年4月より札幌東区福、札幌南社福の3法人に統合されることが報告されました。総会では30名の新役員と会計監査が選出されました。2019年度もどうぞよろしく願っています。
事務局長 木村 眞智子

その後の討論では、昨年の胆振東部の震災でのブラックアウトで山手高層住宅の断水で地域のひと協力して水を運んだ事例、有珠の沢地域でスパーやクリニックがなくなり、町内会・老人会・民生委員・地域包括センターと懇談している事例、錦岡地域で困っている独居老人と夕食を一緒にしている事例などが報告されました。高齢化していく中で、友の会がこの地域で果たす役割をあらためて感じられる発言でした。
総会後に開催された懇親会では、新入転入職員も加わり、一人ひとり自己紹介を行い、交流を深めました。また、野呂日



シリーズ4 宅配者紹介



第4回目は、しらかば町
にお住いの木村政幸さん
(85才)です。

私は、友の会員になってから
すぐに宅配をしています。教員
を退職してすぐからです。も
う25年にもなります。
心がけていることは、「友の
会だより」をその日のうちに配
達すること。そこのお宅の人に
出会ったら、かならず勤医協の
新聞ですと声をかけています。
すると、「いつもありがとうございます
」と声をかけてくれます。大
切な新聞だと、心と心が繋がっ
た気分です。軽やかになります。

最初は自転車で宅配していま
したが、医師の指示もあり、途
中から歩いて配っています。
「転ばないように」と声をかけら
れることもあります。
おぼつかない足どりとかわれ
ているかと苦笑しながら、20
部を30分くらいかけて、2キ
ロの道のりを楽しんでいきます。
今では毎日、4000歩、約
2.4キロ歩くことが日課となっ
ています。これも「宅配」の効
果だと思っています。



「自分の健康のためにも・・・」と明るい会話がはずむ
うさとブロック宅配者・世話人交流会

うさとブロック 手配り・世話人・苦勞さん会

5月25日(土)、う
さとブロック手配り・世
話人交流会を開催し、男
女あわせて17人が参加
しました。

「友の会ニュース手配
り、いつもありがとうございます
」と挨拶。手配りは地域
の友の会、会員一人ひと
りと繋がる大切な活動で



打ちたての天ぷら蕎麦

西部ブロック 蕎麦を食べる会に48名参加!

6月16日(日)、毎
年6月恒例の手打ち蕎麦
を食べる会を行いました。
地域の会員さんの期待が
大きく、年々参加者が増
えています。
講師はお馴染みの「三
浦さん・西野さん」コン

す。また一人暮らしの会
員さんへの気配りのこと
や、財政的にも助けられ
ています。これからも健
康に気をつけてお願いし
ます」と伊藤会長からの
あいさつがありました。
食事をしながらの交流
会では「自己紹介と手配
りについて」です。参加
者みなさんの一致した感
想は、「部数もちょうど
良く、今のところそう負
担ではない」「自分の健
康のためにもやっていた
るので・・・と。さす
が健康友の会です。

年齢は60代から80
代ちよつとまで。部数は
20部前後から40部位
までです。
冬は階段と有珠の沢の
坂に気をつけること、後
継者・宅配者をみんな
増やすことを確認。
一緒に入れるチラシが
2、3枚になるときつい
ので、帯封のりしろあ
と1ミリか2ミリ伸ばし
て欲しい。これがみんな
の願いでした。
世話人 室田 澄子



6月6日(木)、前
日の大雨も上がり初夏の
暖かい日となり、北星町、
錦西町を中心に16名の
参加でした。血圧測定に
加え血管年齢と握力測定

錦西ブロック かえで班 季節感あふれるお食事班会

ビです。卓越した腕前で
つくる「めんとたれ」の
味は格別でした。



当日は、講師紹介の後
「お口の体操」をして麵
の茹で上がり待ちまし
た。多人数なので、調理
場は目の回る忙しさ!
テーブルには、世話人が
作った天ぷら・ねぎ・一
夜漬け・きざみのり・お
茶・辛子が置かれて、そ
ば屋さながらの光景でし
た。
次々と2種類のそばと、
うどんが出てきて、1時
間足らずで、もう、お
腹いっぱい!という感
じで、皆さん満足して
「蕎麦を食べる会」が終
りました。
世話人 浦田 操

食事には季節感のある三
色丼。フキの煮物、サラ
ダ等ゆつくりといただき
ました。お茶タイムは8
0代の会員さんがお抹茶
を点てくださり甘味と
一緒に。
新事務局長の木村さん
も駆けつけてくれ、全国
の友の会交流会より時筋
(筋力ストレッチ)の大切
さや、事務局への要望な
ど気軽に伝えて下さいと
話してくれました。
選挙の重要性にも話が
および、参加していた宮
田さんは戦後4歳の時に

～友の会7月の予定～

7月 2日(火) 友の会事務局会議 9:30～
7月 2日(火) うさとブロック健康チェック15:00～
7月 6日(土) ふまねつと健康教室10:30～
7月11日(木) 友の会役員会 13:30～
7月20日(土) ふまねつと健康教室10:30～
7月26日(金) ふれあいサロン10:30～
7月29日(月) 友の会新聞郵送作業9:00～

樺太より引き揚げ、その
時の親の苦勞を想うと戦
争につながる道は絶対に
ダメと話され、子、孫へ
と伝えていかなければと
確認しました。
世話人 後木 裕子

第74回院内コンサート

◆日時: 2019年8月3日(土) 午後2時
◆場所: 勤医協苫小牧病院 外来待合ホール
◆出演: どれみふあ・どん あかい実
◆ゲスト出演: カルテット・ル・コンテ

ドヴォルザーク作曲/弦楽四重奏曲 第12番
「アメリカ」