

友の会だより

苦小牧健康友の会
発行責任者
竹田 登紀子
電話72-3291

～みんなで考えよう～

タバコは吸っている人だけの問題ではない！



話をされた勤医協苦小牧病院で診療をされている内科の田中祥子先生です。お話の概略を紹介いたします。
☆全国喫煙率ランキングの第3位岩手・第2位青森、そして何と第1位は6年連続(男女とも)北海道です。肺がんでの死亡率も北海道は全国的に見ても高い結果が出ています。

「タバコを吸ったことがある人? もしくは吸っている人いますか?」
「タバコの煙を吸ったことがある方いますか?」
先生の質問に何人かの手が小さくあがりしました。

7月18日(木)、今年度1回目の「第13回健康教室」を開催しました。

小雨が上がったばかりで足元が悪いのも影響してか、参加は13名でした。

テーマは「上手につきあう生活習慣病シリーズ」として始まった第3回目「みんなにかかわるタバコの危険」でした。講師は前回の「高血圧」のお

がされています。
☆禁煙はいつからでも遅いことはありません!
①まずお金からみると1日2箱(1箱400円の計算)では、2ヶ月で5万円、1年で30万円、3年で90万円、5年で150万円たまります。
②禁煙することでの症状が改善され20分後、8時間後、24時間後では心臓発作の可能性がすくなくなり、数年後、10年後には様々な病気にかかるリスクがタバコを吸っていない人のレベルまで近づきます。
☆一度ニコチン依存を作ってしまったと簡単にはやめられないのですが、「やめたい」と思う本人の気持ちが一歩大事です。勤医協苦小牧病院の禁煙外来は予約制ですが、まずは内科受診時に禁煙について主治医にご相談ください。
次回8月の「上手につきあう生活習慣病シリーズ」もお気軽に参加下さい。

健康づくり部 小形尚子

「老後の暮らしと介護保険制度」を学ぶ 新たに青葉班が誕生

6月21日(金)、青葉町の公営住宅の1室を借りて健康相談会を12名の参加で開催し新しい班が誕生しました。

これまで、山手ブロックが青葉団地地域の生活相談などで結びつきを強めてきました。昨年の胆振東部地震のブラックアウトで、青葉団地すべてが断水となり大変苦労しました。それを乗り越えて一層結びつきが強まりました。

団地の周りは、高齢者も多く老後に不安を抱える人々がたくさんいる中で、友の会があればもっとと安心するのではないかと話し合われ「老後の暮らしと介護のなし」を学ぶことになりました。

講師に日胆勤医協在宅野呂一誠センター長を招き「介護保険制度や認知症、市の健康大作戦」などを説明してもらいました。



山手ブロック
世話人 畠山 忠弘

健康教室のご案内

上手につきあう生活習慣病 シリーズ4

知って防ごう認知症

～さあ、みんなで考えよう～

日時: 8月22日(木) 14:30～15:30

講師: 小林 冬美子 医師

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: 苦小牧健康友の会 健康づくり部

お問合せ: 0144-72-3291



～苦小牧健康友の会8月の予定～

- 8月 3日(土) ふまねっと健康教室10:30～
- 8月 5日(月) 友の会事務局会議 9:30～
- 8月 6日(火) うさとブロック健康チェック15:00～
- 8月 8日(木) 友の会役員会 13:30～
- 8月17日(土) ふまねっと健康教室10:30～
- 8月23日(金) ふれあいサロン10:30～
- 8月27日(火) 友の会事務局会議 9:30～
- 8月28日(水) 友の会新聞郵送作業9:00～
- 8月29日(木) 友の会役員会 13:30～

第39回とまこまい健康まつり

日時: 9月1日(日) 午前10時～午後2時30分

場所: 勤医協苦小牧病院他

(南側駐車場と病院内、苦小牧ひまわり薬局)

♪主な企画(予定)

*ステージ企画

啓北中吹奏楽 津軽三味線他

*わくわく健康ランド

*バザー出店

*くつろぎコーナー

*おたのしみ抽選会 等



シリーズ5 宅配者紹介



今月は、山手町にお住いの
高橋信清さん（88才）
の登場です。

私は、山手ブロックの世話人
をやっていた時分、勤医協のお
膝元地域で友の会加入率をも
う少し伸ばそうという事になり、
地域の家々に飛び込みで会員を
増やしたりの日々でした。

そのうち、山手町、北光町の
宅配とポストおろしを担当する
ようになって15年経ちました。
当時は60部前後配達していま
したが、最近が高齢化がすすみ、
施設入所する人が増えるなどの
理由で、50部以下になっってい
ます。

宅配をするようになってから、
お陰様で近所の付き合いも増え、
顔見知りになり、声をかけても
らったりして励みになっていま
す。

宅配を始めた頃は、まだ卓球
を続けていたので、体には自信
があり、宅配もトレーニングの
つもりでやっていたが、この頃
は一人前に腰・足が痛むようにな
ってきて、新旧交代の時期か
なと思うこの頃です。

6月22日（土）、友
の会バス満席の27名で
「とねつの湯」に行っ
てきました。

当日は、朝から集中豪
雨に見舞われました。ど
うなるものかと心配しま
したが、出発時間の9時
には小雨となり、無事予
定されたメンバーがそろ
い出発することができま
した。

バスの運転手さんの腕

沼ノ端勇弘ブロック
とねつの湯バスツアー

前良く、道中豪雨を追い
かける状態でしたが、水
しぶきの中見事乗り切り、
開店前に到着し時間待ち
になりました。

さて、温泉は良好、会
食弁当も食べきれない程、
美味しかったです。

山手ブロック

ふれあい喫茶「ほつとサロン」

第31回ふれあい喫茶
「ほつとサロン」を6月
22日（土）に開催し、
40名が参加しました。

昨年からは2回の実施で
山手ブロックとみやまの
里班が主催し、日胆勤医
協在宅苦小牧センターと
共催の形で行われていま
す。

始まる前は希望者の血
圧測定があり、飲み物は

百円で提供、お菓子付き
です。

第一部は「大正琴サー
クル 美和会」の皆さん
による演奏に合わせて
「高校三年生」「リンゴ
の唄」など、なつかしい
歌の数々を歌いました。

第二部のミニ講演は、
日胆在宅苦小牧センター
長大澤裕之さんの「介護
保険制度」についての制

度紹介がありました。

政府によって介護保険
からはずされた軽度利用
者の総合事業が市に移さ
れましたが、その内容を
詳しく話され、「高齢者
が一人で家にいるより、
出来るだけデイサービス
など人とふれあい、認知
症の予防につとめましょ
う」と訴えられました。

最後は恒例の「ふるさと」
（ハーマニカ演奏）三隅
雅彦さんの全員合唱で
終わりました。

次回は10月の予定です。

世話人 西谷 隆



うさぎブロック

「健康と食事」で健康相談会

うさとブロックでは6
月27日（木）、有珠の
沢町で健康相談会を行
いました。テーマは「健康
と食事」について。北海
道文教大学から苦小牧病
院栄養科に実習に来てい
る学生さんお二人から
「食事」「運動」「休養」
についての説明があり、

参加者からの質問に久々
津栄養科長が応えるとい
う形でした。

「高齢になるとたんぱ
く質を多く摂った方がい
いと言うので、あれこれ
食べたらずっとしまった」
「トランス脂肪酸の入っ
たマーガリンはアメリカ
では禁止されているが、
日本では食パンや菓子な
どに入っているがどうす
ればいいのか？」「年を取
ると睡眠時間がだんだん
短くなると言われている
が、6時間ぐらいいでも大
丈夫か？」等々質問もた
くさん出され、適切なア
ドバイスをもらい、14
人と少人数でしたが活発
な学習会となりました。



世話人 渡辺 由紀子

ときわ滝川ブロック
さくらんぼ狩りバスツアー

7月13日（土）、前
日夕方から降っていた雨
もほぼ上がり、一路壮瞥
へさくらんぼ狩りに。毎
年計画しているブロック
行事のバスツアーです。

友の会バスを利用しての
22名の参加でした。

白老四季彩街道から大
滝三階の滝へ。トイレタ
イムを取り、壮瞥タカシ
ナ果樹園に着いた頃には
上着の必要がない気温に

なっていました。

園の方からさくらんぼ
の採り方の説明を受け、
さっそく木から赤い実を
採り口の中へ。やさしい
甘さが口の中でとろけま
した。木で熟した果実の
おいしさを十分に堪能し
ました。

みなさんご自分で採っ
たさくらんぼを、伊達歴史の
杜（道の駅）へ。

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
- ◆ゲスト出演：カルテット・ル・コンテ
- ◆曲目「少年時代」「上を向いて歩こう」
「アメリカ」ドヴォルザーク作曲/弦楽四重奏曲 第12番

昼食は道の駅かいわい
で好きなものを食べ、お
店で安くて新鮮な野菜や
お花を買い求め、帰路に
つきました。

とても甘くておいしい
さくらんぼでした！

世話人 相澤 綴子

