



主催/第39回とまこまい健康まつり実行委員会

苦小牧健康友の会/勤医協苦小牧病院
日胆勤医協在宅/保険企画ひまわり薬局

- ★医療講演：「整形外科の病気のはなし」
- ★健康チェック・健康づくりコーナー
 - 転倒予防体操
 - ふまねっと体験
 - 健康チェック&筋力測定
- ★ステージ企画
 - 啓北中学校吹奏学部
 - 津軽三味線
 - よさこいソーラン
 - 空手演武披露
 - ギターカンファレンス
 - おたのしみ抽選会
- ★パネル展示：医療・健診・写真展
- ★喫茶コーナー
 - ピアノ演奏
 - リコーダー演奏
 - 大正琴
- ★職員や友の会員によるバザー&出店

※当日のプログラム内容と異なる場合もありますのでご了承ください

シリーズ6宅記者紹介



今回は、春日町にお住い
の菅野和子さん（83才）
の登場です。

私は、今春日町の自宅に住むようになつて15年になります。自分では友の会に入つてゐる自覚もなく、亡くなつた夫が私も友の会に入会させていたようでした。一人暮らしになつて、地域の役員さんのお宅に呼ばれ、色々おしゃべりするようになりました。誘われて湯けむりツアーリーにも参加しましたが、たくさんの人の中では、話が聞き取りにくく、健康面でも不安でした。

そんな折、八区会館で行つてゐる「ふまねつと」に誘われ、前後して自宅周辺の宅配も手伝うようになりました。30分ほどかけ1～2丁目を回りますが、丁度よい運動になつています。

中央病院・札幌病院と苦小牧病院往復する巡回バスの運行を開始します！



札幌の中央病院や札幌病院へ受診や通院を希望される方々のご意見をふまえて10月1日より往復巡回バスを運行致します。当面は毎日1往復（月曜日から金曜日の祝日を除く）の運行を予定しており、ご本人やご家族の受診や通院、お見舞等にも無償でご利用頂けます。乗車定員（12名）が限られているため乗車を希望される方は定員調整のため当院の医事課窓口まで事前に連絡をお願い致します。

《運行時間》

【往路】

8時30分（苦小牧病院 発）→10時00分（中央病院 着）
→10時30分（札幌病院 着）

【復路】

14時00分（札幌病院 発）→14時30分（中央病院 発）
→16時00分（苦小牧病院 着）

なお、巡回バスの乗下車は病院正面玄関前となります。バスは時間になりしだい出発しますので出発時間に遅れないようご注意ください。

私はとつて今回の参加は大変心苦しい事でした。それは去年広島への参話をありましたが、私の不注意により自転車で転倒。入院を余儀なくされ参加することが出来ませんでした。大仕事に不安でしたが、



沼ノ端・勇払ブロック ふれあいサロンを開催



忙しい中以前よりお願ひしていました、宮崎院長を講師に「ふれあいサロン」が実現しました。7月10日（水）、沼ノ端児童体育館に47名の友の会員と職員が集いました。昼頃より準備を始め、男性の少ない中会場づくり、飲み物、クリキーの準備と大忙しです。さて何人来るかと心配していましたが、電話作戦が効をしそうし目標近くまで来て頂きました。最初は頂きましたが、電話作戦が消化器のお話です。タバコが消化器に及ぼす影

「あかい実」はこの夏頃張っています。

合唱サークル「あかい実」 恵みの里誕生会で歌声披露



「恵みの里誕生会」から30分程出演しました。声だしリハーサルが大変で、「若い広場」の歌が歌を歌いこなすのは至難の事でした。竹中先生の指導は厳しくも

代表
西谷 隆

橋さんのソロ、浦島さんのオカリナ、松田さんのリコーダーはあかい実の新しい魅力ですね。私西谷もアンコール「少年時代」で出番がありました。岩井さん、石田さん、紹介ご苦労様でした。高橋さん、西谷さん、西谷もアンコール「少年時代」で出番がありました。院内コンサートでは味わえない、未来の自分たちの姿を見て共に楽しめた出来事でした。

「みかんの花咲く丘」と会場は合唱で盛り上がり熱心です。普段の練習に

分かりやすく、又団員も分かれています。また、ピロリ菌への関心が高く質問も出されました。「故郷」でしめくくり、アンコールです。おしゃべりに始まりその成果が良く出た本番の合唱発表でした。

徳弘さんの当日のシナリオ、スケジュールも良く準備されていてとても良かったです。中野さん、西谷さん、西谷隆のソロ、浦島さんのオカリナ、松田さんのリコーダーはあかい実の新しい魅力ですね。私西谷もアンコール「少年時代」で出番がありました。岩井さん、石田さん、紹介ご苦労様でした。高橋さん、西谷さん、西谷もアンコール「少年時代」で出番がありました。院内コンサートでは味わえない、未来の自分たちの姿を見て共に楽しめた出来事でした。

原水爆禁止世界大会に参加して

みんなのおかげで、迫力ある熱気に満ちた大会を体験させて頂き有難うございました。この運動は生きている限り続

命だと思います。今まで何かとお世話をなりました皆様に心から感謝とお礼を申し上げます。

錦岡ブロック 灌谷保子

響はとても参考になります。が高く質問も出されました。オカリナ＆ギターをたつぱり楽しんだ1日です。ターア「あくると」さんの登場です。「四季の歌」に始まり、「知床旅情」

「みかんの花咲く丘」と会場は合唱で盛り上がり熱心です。普段の練習に

分かりやすく、又団員も分かれています。また、ピロリ菌への関心が高く質問も出されました。「故郷」でしめくくり、アンコールです。おしゃべりに始まりその成果が良く出た本番の合唱発表でした。

徳弘さんの当日のシナリオ、スケジュールも良く準備されていてとても良かったです。中野さん、西谷さん、西谷隆のソロ、浦島さんのオカリナ、松田さんのリコーダーはあかい実の新しい魅力ですね。私西谷もアンコール「少年時代」で出番がありました。岩井さん、石田さん、紹介ご苦労様でした。高橋さん、西谷さん、西谷もアンコール「少年時代」で出番がありました。院内コンサートでは味わえない、未来の自分たちの姿を見て共に楽しめた出来事でした。

（9月の活動予定）
ふれあいサロン
27日（金）10：30
沼ノ端・勇払ふまねつと健康サロン見山松風
7日（土）10：30
ふまねつと健康教室
2日（土）9日（月）16日（月）23日（月）21日（土）
いざれも10：30
沼ノ端・勇払ふまねつと健康サロン見山松風
7日（土）10：30
健康サロン見山松風
24日（火）11：00
沼ノ端・勇払ミニディなごやか