

友の会活動拡大強化月間

コロナ禍だから つながりを強めて

【月間到達状況 10月19日現在】

- つながり対話（訪問・電話・その他）
全体目標 1,460件 到達 1,121件
地域友の会 840件 到達 879件
- 友の会員拡大
全体目標 139人 到達 73人
地域友の会 50人 到達 48人
- いつでも元気誌拡大
全体目標 20部 到達 8部
地域友の会 9部 到達 6部
- 健康相談会開催
目標 10回 到達 5回



醤油にも薄口、濃い口がありますね・・・

10月7日、澄川町総合福祉会館で「塩分制限と脂質異常について」の健康講座が開かれました。

9月、10月と苦小牧健康友の会、苦小牧病院、福祉会、ひまわり薬局が共同で「友の会活動拡大強化月間」を取組んでいます。

今年は新型コロナウイルス感染症の広がりの中、訪問活動も制限され、電話での「お元気ですか？」との安否・健康確認をすすめてきました。「閉じこもり気味だったけど、わざわざお電話ありがとうございました」などのお返事をたくさん頂きました。

外出や人との交流を控えると感染リスクを抑えても、健康を損なうデメリットもあります。感染予防の学習と対策を講じつつ、月間では健康講座の開催にも挑戦しました。ときわ澄川ブロックでの取り組みをお伝えします。

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

「とて良かっただけで、甘いな」の声を聞いて、色んな新しいアイデアが湧いてきた。行事が中止になり、色々な人が集まらなくなった。この話し合いの場が、とても大切だ。みんなで話し合い、新しいアイデアを出し、行事が再開されるまで、みんなで頑張ろう。この話し合いの場が、とても大切だ。みんなで話し合い、新しいアイデアを出し、行事が再開されるまで、みんなで頑張ろう。

友の会バスコース変更のご案内

2021年1月から 厚真町・むかわ町コースが新設されます

曜日	コース	方面
月曜日	東コース	沼ノ端方面
火曜日	西コース	錦岡方面
水曜日	東コース	沼ノ端方面
木曜日	西コース	錦岡方面
金曜日	第1週と第3週=東コース(安平町追分スタート) 第2週と第4週=西コース(白老町スタート)	



曜日	コース	方面
月曜日	東コース	沼ノ端方面
火曜日	西コース	錦岡方面
水曜日	東コース	沼ノ端方面
木曜日	西コース	錦岡方面
金曜日	第1週=安平コース(安平町追分発・早来経由) 第2週=厚真コース(厚真町役場発・上厚真経由) 第3週=むかわコース(むかわ町四季の館発) 第4週=白老コース(白老町虎杖浜発)	

- 【主な変更点】
- 金曜日に厚真コース、むかわコースを新設し、安平コース、白老コースとも月1回の運行となります。
 - 病院周辺町内の金曜日運行はなくなります。



- ★土曜日、日曜日、祝祭日、第5金曜日はお休みとなります。
- ★以下の地域は、診療日の月曜日から木曜日まで送迎可能です。
見山、松風、山手、北光、花園、啓北、有珠の沢、豊川、桜木、青葉、大成、新富、元町、矢代、弥生、白金

シリーズ15宅配者紹介



新開町の荒屋恵子さん(61才)

友の会新聞の配達を始めたのはいつ頃からかよく覚えていませんが、8年程は過ぎていると思います。企業組合のお手伝いをしていて、亡くなった明野新町の大槻さんと知り合えたのがきっかけでした。

友の会新聞の配達を始めてから、苦勞したことを言えば、2回、インフルエンザに罹った時でした。昨年12月25日に罹ったのは、丁度配達と元町の25部程を自転車で、さすがに雪が降れた。

野菊と言えは当地ではエゾノコンギク・ユウゼンギク・ネバリノギクの3種かと思ひます。いずれも8月〜10月に咲くキク科の野草です。30年前に富良野から当地に越して来ましたが、一面にユウゼンギクが咲いているのに驚きました。頭花(多数の小さい花の集まり)は外側に舌状花(さじ型の花弁)とその内側に管状花(花弁がくつき筒状)が多数あります。ヒマワリやコスモスと同じつくりです。

新型コロナウイルスの感染が広がり、毎月行っていたふまねつとを3月より中止せざるを得なくなりました。7月にはコロナ禍でもふまねつとを再開出来ないものかと模索し、再開に向け世話人とサ

トボトルで随時行うこと、終了時には各自使用した椅子を消毒することを確認しました。確認を基に7月21日、ようやく再開に漕ぎつきました。集まったみんなは笑顔、笑顔。8月18日に2回目を実施。問題なく終了です。

「次はもう少し難しいのをやって」と皆さんやる気満々。9月15日は再開後3回目のふまねつとで♪カモメの水兵さん♪に挑戦。「また間違った」と本人も皆さんも大笑い。「難しい」にウンウンの頷き、「やっとなんか来たあ」に拍手また拍手。無事を確かめ合い、旧交を温め、元氣になつて「またね」と帰路につく。やっぱりふまねつとはいいなあ。

ば車で配達しています。私は持病があり、勤医協の整形外科、消化器のクリニック、眼科クリニックと3ヶ所に毎月通つています。通院疲れすることもあり、健康のため、体動けないと思つていません。



コロナ禍でふまねつと再開

西部ブロック

感染を予防し、安心してふまねつとを楽しむことを第一に、時間は1時間、参加人数は10人程度、換気の実施、椅子は隣と椅子二つ分あけて配置、ネットは縦の倍の6列に配置しました。

参加者はマスク着用、手指消毒、検温を確認したら着席。開始にあたり、隣の人とおしゃべりをしないこと、水分補給は椅子の下のペットボトルで随時行うこと、終了時には各自使

小牧の自然

野菊

谷口勇五郎

4

後者の2種は北米原産



ネバリノギク



ユウゼンギク



エゾノコンギク

産で明治・大正時代に渡来しました。友禅染の上部に美しい菊、茎の腺毛があり粘る、ということがあります。葉柄がなく葉の根元で茎を抱くように付いています。時期が来れば原野ではユウゼンギク(舌状花が20〜50個)が一面に咲き、ネバリノギク(60〜110個)のかたまり方も方々に咲いています。

自生種であるエゾノユウゼンギクは山道沿いなど、ひっそりと咲いています。これは葉柄が柔らかいので、舌状花が下向きです。野にあっては、花の集まりが

ふまねつと

サークル活動について

各サークルなどの活動は、感染対策を講じながら一部再開しているところがあります。詳しくは事務局までお問合せ下さい。

自然散策ウォーキング 休止のお知らせ

11月〜翌年4月まではお休みとします。コロナ禍の中で自然を楽しむ機会として好評を得てきましたが冬季間は休止とし、来春5月から再開を予定しています。再開時期となりましたら詳細をお知らせします。

友の会新聞宅配郵送作業

11月27日(金) 9:30〜