

苫小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苫小牧健康友の会
所在地
苫小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291

発行責任者
竹田 登紀子

苫小牧健康友の会の新聞が5月で300号の発行になりました。これを機に1号の新聞から目を通しました。34年前に発行された新聞とは思えぬほど保存状態がよかったです。取りあげている記事は、会員の健康に関する医師の記事や各種の医療制度の学習などがふんだんに載っています。

驚くことに健康まつりの参加者が1200人だったり、湯煙ツアーは大型バス4台を連ねて行われたことが載っています。当時ののはじけるような会員の姿が写真から伝わってきました。あらためて、これから新聞発行にあたり先輩の築かれたこの財産を継承発展させることの大切さを認識したところです。

会長 竹田登紀子



300号を祝して「友の会だより」第1号の発行当時、副会長をされていた釜沢恒子さんから、記念のメッセージをいただきました。

『苫小牧健康友の会だより』が発行されてから、5月で300号、まことにおめでとうございます。

勤医協の病院が苫小牧に建設され、今年4月で40年になりました。私は、開院日当日の患者の1人として通院し、それ以来お世話になっています。

開院当時は、病院の応援団として勤医協協力会員へ入会をすすめ、協力会新聞を配っていました。1994年から入会金を500円、会の名称が『友の会』となり、切り替えを進め変更し、1995年11月1日に第1号の『友の会新聞』が発行されました。この時の会員数は1200人、毎年1000人の増加を目指してきました。2014年に『健康友の会』と名称を変更し、“健康を願う人たちの集まり”というわかりやすい会となりました。これからも多くの方々に入会をすすめる楽しい行事や活動を増やし集まる機会が増えることを期待しています。



今年度の友の会総会は、文書総会といたしました。新役員については、以下の通りとなりました。今年度もよろしくお願いします。

友の会自然散策ウォーキング

とき：第1回目 5月29日（土）

9時 友の会室集合

行先：緑ヶ丘公園／金太郎の池

（友の会バス利用（無料））

定員：10名（定員超過の場合は抽選とします）

申込：友の会事務所 電話72-3291

1時間半から2時間程度

歩きやすい服装、水などは各自準備

マスク着用など感染対策をしっかりと

りご参加ください

今後の予定

第2回6月 ウトナイ湖

第3回7月 錦大沼公園／花菖蒲

第4回8月 ヨコストの海岸と湿原

第5回9月 樽前ガローと森田遊園

第6回10月 北大研究林

2021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	三隅 雅彦	勤医協福祉会理事
副会長	室田 澄子	うさとブロック
事務局長	木村 眞智子	うさとブロック
事務局次長	小形 尚子	山手ブロック
事務局次長	梅沢 僚子	西部ブロック
事務局次長	浦野 真咲	勤医協苫小牧病院地域健康課
役員	荒川 玲子	錦岡ブロック
役員	石 圭子	錦岡ブロック
役員	佐藤 邦司	錦岡ブロック
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	伊藤 貞市	うさとブロック
役員	高橋 克衛	うさとブロック
役員	斉藤 由子	山手ブロック
役員	畠山 忠弘	山手ブロック
役員	越智 則子	八区健康友の会
役員	大久保 淑子	東部ブロック
役員	豊島 ますみ	沼ノ端・勇払ブロック
役員	西谷 隆	沼ノ端・勇払ブロック
役員	山畔 年子	沼ノ端・勇払ブロック
役員	三間 浩	追分班
役員	本波 妙子	ボランティアたんぽぽ
役員	野呂 一誠	勤医協福祉会苫小牧センター

シリーズ20 宅配者紹介



山手ブロックの山口千鶴子さん(83歳)

私はまだ働いていた時に、友の会ができた会員になりました。膝が悪くなり仕事を止めたのが63歳の山崎さん。その時に役員の「友の会」の宅配の依頼をうけました。近所ではじめての散歩

庭の花を見てあいつながらの宅配は楽しかったです。でも体調が悪くなり、もう出来ないと思っていた所、娘が宅配を続けようと協力してくるので続けています。私は、新聞を友の会事務所に受け取りに行き、新聞を折り帯封に入れる

係をしていました。娘と二人三脚で、ときに孫と一緒に宅配を行っています。友の会新聞が届くのを楽しみに待っている会員さん、娘や孫と一緒にまだ続けようと思っています。



（自家受精）を生じます。果実が熟すとさやが裂け、縮み、種子をはじき出します。

紫色の花で、いわゆる心形の葉で先が少し尖り、元がくびれています。5月の末頃になれば、パイパス北側の「木漏れ日の道」の豊川コミセン近くでは一面にタチツボスミレが咲いています。海岸の砂浜にはイソスミレだけが株状にあり、10月頃までつぼみ続きます。

スミレ科は日本に約60種といわれます。種類は、地上茎の有無、花の色は紫・白・黄色、葉の形などを調べます。タチツボスミレは地上茎があり、花柄は根元と葉柄の付け根から出ます。花の後ろ側にある距は紫色で普通の形の約7mmです。スミレ類は普通、春に花（開放花・他家受精・遺伝子の多様性）が咲き、多くはその後、夏頃から閉鎖花（自家受精）を生じます。果実が熟すとさやが裂け、縮み、種子をはじき出します。



健康体操③

コロナを乗り切る

コロナ禍での生活不活発病に気を付けよう！

シリーズで紹介している「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」生活不活発病のリスクを抑えるために、家でテレビを見ながら・家事をしながらなど、どこでも簡単に出来る“ながら体操”第3弾をご紹介します！

ぜひ毎日続けて生活不活発病を予防していきましょう！

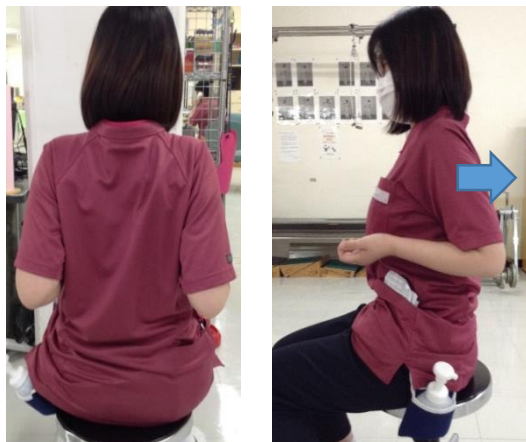
勤医協苦小牧病院
リハビリ科
作業療法士 高松寛之
中井聡子

①肩の上げ下げ



両肩をすぼめて5秒かけて
ゆっくり下ろす。
10回～20回程度

②肩甲骨を寄せる



両肘を曲げ後方に押すようにして
肩甲骨を中心に寄せる。
10回～20回程度

シリーズ
苦小牧の自然

谷口勇五郎

⑧すみれ

春が進み、コブシやサクラが咲く少し前、山にスミレも咲き出します。明るい林床に生えるヒナスミレがこの辺で普通に見られるものでは始めてみよう。ハート型の葉先は長くとり、元は深く湾入しています。数枚の葉とその間に数個の淡い紅紫色の花が数個咲いています。高さは10cmもありません。ピンク色で愛らしい花姿から雛堇。スミレのプリンセスともいわれます。当地辺りが北限になります。もう少し経つと明るい林床にタチツボスミレが咲きだします。これは15cm以下の高さです。日本中どの地にも最も普通に咲くスミレです。



紫色の花で、いわゆる心形の葉で先が少し尖り、元がくびれています。5月の末頃になれば、パイパス北側の「木漏れ日の道」の豊川コミセン近くでは一面にタチツボスミレが咲いています。海岸の砂浜にはイソスミレだけが株状にあり、10月頃までつぼみ続きます。



苫小牧健康友の会『友の会だより』 =追伸号=

友の会自然散策ウォーキングの中止のお知らせ

『友の会だより 5月1日300号』に掲載いたしました「友の会自然散策ウォーキング」につきまして、第1回目5月29日（土）以降、当面開催を見合わせることにいたしました。

今日の新型コロナウイルス感染症の、感染拡大状況を踏まえ決断いたしました。

今後の予定につきましては、市中の感染状況等目途がつかましたら改めてご案内申し上げます。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

苫小牧健康友の会
会長 竹田登紀子