

シュに入れた、意に近所のお子さんが集まると、お弁当を配付するイベントを実施しました。主催したのは健康友の会とブロックの役員、用意されたお弁当は30個、当日12時から13時の1時間配付しました。おにぎり2つと焼きそば、から揚げとウインナーの入ったお弁当はすべて希望した小学生へ手渡しました。



うさとブロックで「こどもの日」にお弁当配布



5月5日「こどもの日」、有珠の沢地域の小学生を対象にお弁当を配付するイベントを実施しました。主催したのは健康友の会とブロックの役員、用意されたお弁当は30個、当日12時から13時の1時間配付しました。おにぎり2つと焼きそば、から揚げとウインナーの入ったお弁当はすべて希望した小学生へ手渡しました。

有珠の沢会館前で、袋に入れたお弁当には役員さんのお孫さんが折った折り紙の兜、友の会事務所の連絡先を書いたメモをポケットティッシュと一緒に添えてお弁当を配付すると、お父さんやお兄さんに「本当にいいの？この子も？」と兄弟の笑顔があふれました。

12時を過ぎると次々とやってきて、12時30分ごろには残り数個となりました。その後、3人の子どもの親、中降りてきて全て渡せました。

付き添われている保護者の方には「コロナ禍ですが、生活はお変わりありませんか？」「そんな話をしながら1時間はあるという間に過ぎました。」



お弁当と折り紙の「兜」とアンケート
(友の会事務所の電話番号のメモを入れたティッシュ)



4月のブロック四役会議で、昨今の子どもたちを取り巻く状況、支援が必要な子どもたちが増えてきていること、地域では子ども食堂やサロンなどが再開されたことが話題になり、「こどもの日」に友の会として何か支援をできないか話し合いました。

そこで今回、有珠の沢地域に限定して、お弁当配付することを決めました。今回やりてみて、改めて取り組みの意義を感じました。うさとブロックの他の地域でも取り組みを計画してみたいと思います。

うさとブロック 高橋克衛

アンケートを記入する小学生の兄弟



受取に来たお子さんたちに、「楽しいことは何？」「困っていることは何？」「アンケートに協力してもらってもいいかな？」とこやかにやさしく事務局の大久保さんが語りかけていました。

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

発行責任者
竹田 登紀子

布切ボランティアさん募集

《 布切ボランティアについて 》

中央病院・西区病院で使用している、清拭用の布が必要です。ご家庭にある古布を下のサイズに切っていただき、苦小牧健康友の会事務所へお届けいただける方を募集いたします。直接肌に触れるため、材質やサイズなどは以下をご確認ください。

《 詳細 》

以下ご不明な点は、苦小牧健康友の会までご連絡ください。

☆材質について

綿100%の布で、毛布のような厚いものは不向きですが、薄すぎると使用しにくいようです。実際に肌に触れて心地よい布が良いです。

☆サイズについて

中央病院・西区病院用
縦15cm × 横15cm

《 お願い 》

現在、すべてのボランティア活動が、活動中止となっております。集まるとの行動等はお控えください。また、各家庭で布はあるが作業はできない、布はないが作業はできるという方も同時に募集しております。

友の会事務所までご連絡ください。(0144-72-3291)

お知らせ
ただいま、友の会では『春のりんりん作戦』を行っております。集まるなど顔を合わせて交流することが厳しい情勢が続きますが、友の会メンバーのお宅へお電話し、「元気ですか？」「困っていることはありますか？」「などとお声かけ運動を行っております。役員さんや、地域の世話人さんからお電話が入ることがあるとします。是非、友の会の会員の是非、友の会の交流の場としてご利用ください。



中庭がきれいになりました



シリーズ21 宅配者紹介



追分班の小田桐光子さん(81歳)

小田桐さんは平成8年友の会になり、7年前に亡くなったご主人と一緒に平成10年、友の会追分班を立ち上げました。設立当初は、100名を超え、現在は13名の世話人、追分班を作り、花見や秋の泊旅行、2月の早春会(新年会)などの行事を行います。

会員さん同士の交流の場を作り、精神的に活動をしてきました。今、思い起こせば、楽しい事ばかりでした。平成10年から年間宅配活動をし、今年も新しい仲間が加わり、活動を持っています。皆さんの地域の方と、少しでも交流したいです。

も元気なうちは続けたいと強く語られる小田桐さんでした。小田桐さんは中学生の頃から、特に中学の頃、編み物、刺繍、手芸などに興味を持ち、腕前は、素人とは思えないほどです。着ている帽子やベストのアイヌ模様、刺繍もとても素敵です。

健康体操④

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！

勤医協苦小牧病院
リハビリ科
作業療法士 宮本英人
塩田麻有

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4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！

①手組み体操上下



両手を組んで上に上げて
5秒間伸びてゆっくり降ろす
10回～20回程度

②手組み体操左右



両手を組んで
腕と体を左右にひねる
10回～20回程度

シリーズ

苦小牧の自然

谷口勇五郎
◎山菜取り

山菜採りは楽しいものですが、慣れない方は注意点があります。基本的には、水・軽食などを持ち参ります。また、崖などでの転倒の恐れがあります。危険動物のクマ・マダニや毒草の対策のために、服装は長袖、長ズボン、帽子、軍手、長靴と、準備が出来たら、出発です。山菜取りには、マナーがあり、必要な量だけ採り、新鮮なうちに食べる。家族の分くらいにし、次に来た人や来年的のために残しましょう。あとは、お料理です。おひたし、天ぷら、汁の実、あえもの、酢の物、煮物など種類を楽しみましょう。

ユキザサ(アズキナ)

林内、全体に毛が多い、茎は枝分かれしない、ササの葉に似る、灰汁がない

【注意】毒草のハウチャクソウは切ると悪臭あり、茎の上部で枝分かれする



クサソテツ(コゴミ)



巻いている若葉や茎を灰汁やくせがない



モミジガサ(シドケ)
林内、モミジのような葉
20cm位までの若芽



ヨブスマソウ(ボウナ)

林内、三角形の葉30cm位の若芽さらに伸びたものは手で折れるところから採る茎を利用、灰汁が少しあるので、茹でて水にさらす

オオヨモギ

若葉を利用する。かなり生長したものは、上の方の若芽を採る。葉の裏の灰白色の毛が密生している。草もちほか。

【注意】葉の似たトリカブトの葉裏は白くない、ヨモギ臭もない。



タラノキ(タランボ)

木には刺がある2番芽以降を残さないと木は枯れる



アキタブキ(フキ)

葉柄で、最初に出た外ブキを採り、2番目の中ブキ(柔らか過ぎる)は残す



ギョウジャニンニク(キトピロ)
ニンニク臭あり、市内の自生は少ない、時期がくれば店頭にも。
【注意】似た猛毒のイヌサフラン(園芸種)は切ってもニンニク臭なし、誤食注意