

新型コロナ感染拡大禍 友の会活動のいま

昨年11月から苦小牧健康友の会は、新型コロナウイルス感染症の拡大により警戒ステージ3になったため、すべての活動が中止となりました。最初の感染症発生から1年半、どのようにお過ごしでしょうか。

今月号は、4月から行っているお電話での訪問のなかで、お寄せいただいた皆さんからの声の一部を紹介させていただきます。

苦小牧健康友の会 友の会だより

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

コロナ禍での生活

芋を植えたり、豆を撒いたりと畑作りを考えたが、芋は鹿に食べられ、豆は鳩にほじくられるから止めた。

今日3日は、妻の月命日からお墓参りして、そのあと樽前山に登ってきた。天気が良く羊蹄山がみえた。緑の草や花がとつてもきれいだ。いま78歳、一年一年が貴重な時間。コロナが落ち着きパークゴルフが出来るようになることが待ち遠しい。

こんなことを会員さんと電話でお話できたらいいなと思ったり嬉しかったので私も電話をしています。



(勇払 西谷さん)

免疫力アップの生活を!

今、一人でいても楽しいと思えることを見つけてるようにしています。例えば、自然が豊かなところを見つけて散歩する。食事に変化をつける。カラスの子育ての様子を観察する。心が温かくなります。歌謡舞踊の師を想像し主人公になりきって踊るなどです。

規則正しい生活を心がけ免疫力を付けながら、長いトンネルを抜け出せる日を首を長くして待っています。

日々淡々とした生活です

以前はボーリングしてたが今は出来ないし、ゆのみの湯(温泉)も自粛で営業していません。

家の中の片づけをしたり、日々の生活をたんと変わらず生活しているよ



(ときわ町 上田さん)

ほかにもたくさん! コロナ禍での過ごし方 あなたはしていますか? 困っている事ありませんか?

- ・足腰の強化のために一万歩を毎日歩いている
- ・電話をもらって嬉しい。ありがたう
- ・夫はパークゴルフ(今は中止)私ที่บ้าน全般に力を入れている



・(食事会の思い出を話しながら)もう3年余りになる。楽しかったね

- ・買物は車を使わず歩いてるよ

・電話でも良い、話したい声が聞きたい、本当にありがとうございます。

- ・コロナのせいで出かけられず足が弱っている人がいた
- ・夫の介護では勤医協でとても良くてもらった
- ・99歳の母、訪問診療を受けるために勤医協に電話をかけたのと相談
- ・コロナ予防のため出来るだけ外出しないようにしている
- ・銭湯の利用の回数を減らしている



- ・友の会バスについて初めて聞いた。今度利用したい
- ・勤医協のワクチン予約が繋がらない
- ・ワクチン接種はまだ終わっていない
- ・医療費の2倍は困る、3回のところ1回にするかな
- ・高畑医師と眞壁医師にとっても良くしてもらった
- ・ワクチンの予約をとるのに、どこに電話してもつながらなくて大変だった
- ・コロナ禍での自粛の日々で外出できなくぼつんとしているよ

- ・今までインフルエンザの接種もしたことがないのでワクチン接種をどうしたら良いか考えてたんだ
- ・元気にパークゴルフにいつている
- ・コロナ禍なので健診の予約を控えている、昨年は体調が悪化してから受診した
- ・医療費2倍の負担は大変だ
- ・元気だった?



友の会新聞 郵送作業の風景

12月1日号より宅配を中止し、おおよそ7千部すべてを郵送に切り替えて現在に至っております。

以前郵送作業は、会議室に20名程度の方が集まり作業を行っていましたが、コロナ禍での作業は、午前2名、午後2名で約1週間かけて、感染防止対策を徹底して行っています。



感染状況が落ち着きましたら、また宅配者の協力のもと新聞をお配りしたいと考えております。

宅配再開の際には、今よりも宅配(手配り)のご協力をいただける方を募集したいと思います。

ご近所の数件だけでも構いません。ご協力いただけると、友の会事務局の会務所へお声かけ頂けると幸いです。



シリーズ22 宅配者紹介



八区ブロック 千葉孝記さん(69歳)

千葉さんは、俱知安町のご出身で33歳の時に苫小牧に移住されました。若い時には組合を立ちあげ活動を行いました。友の会には2014年に入会され、2年前から地域の友の会役員さんのすすめ宅配ボランティアを行っています。

このコロナウイルス感染症のような長い期間の闘いが必要な時に、医療体制の脆弱さがあらわれてきた。政治が国民を苦しめている、人災と言わざ

るを得ないと思う。こういう政治は一刻も早く変わらなければと強く思います。私が今できる唯一の事は、友の会の新開を配ることだと思っております。これからも頑張つて続けたい！と力強く、笑顔でおっしゃられています。

健康体操④

コロナを乗り切る

勤医協苫小牧病院
リハビリ科
言語聴覚士 眞鍋

嚥下体操をして誤嚥を防ごう！

嚥下とは、「飲み込み」のことです。舌や口周り、首の筋肉を使って食べ物や飲み物をのどの方へ送り込んで、食道へ送り込む一連の動作を言います。嚥下体操は、その飲み込みに必要な筋肉を鍛える体操です。ご飯を食べる前に準備運動として毎日続けて、誤嚥を防ぎましょう。

①開口運動



10秒程度大きく口を開ける
飲み込みに必要な舌骨上筋群を鍛えます

②嚥下おでこ体操



おでこに手を当てて
抵抗を10秒加える
舌骨上筋群を鍛えます

シリーズ 苫小牧の自然

谷口勇五郎
⑩蝶(ちょう)

「ちょうちょう、ちょうちょう、菜の葉にとまれ、菜の葉に飽いたら、桜に遊べ・・・」という童謡があります。おそらく、そのチョウはモンシロチョウではないかと思えます。実は、チョウの食草は種類により決まっています。ナノハナ(アブラナ)はその幼虫が葉を食べる草(食草)の1つです。食草に止まり産卵します。成虫はナノハナ・ラベンダー・タンポポなどの花の吸蜜はしますが、サクらの花には寄らないでしょう。



雌



雄

モンシロチョウ(図①)といえど、キャベツやダイコンの害虫で青虫退治に苦慮したものでした。また、原っぱで子供達が捕虫網を振り回しながら白いチョウを追っている風景を見ます。ヒラヒラした飛び方で、方向が予測できません。飛んでいる時の捕獲は難しいものです。止まった時、上からかぶせると捕獲できます。

図② オオモンシロチョウ

図③ オオモンシロチョウ



雌



雄



雌



雄

白いチョウを見ればモンシロチョウ、と言ってしまうですが、実はこんなにもたくさんの種類があるのです。



1995年、京極町で初めて採集、北海道にたちまち広がりました。沿海州から飛来した説が有力です。前羽の黒色部が弓なりに長いです。飛び方はスーイ、スーイです。この食草は前者に似ています。が少し範囲が広いようです。白いチョウは、スジグロシロチョウやエゾスジグロシロチョウ(図③)もいます。これらは在来種でどちらかと言うと山側に多く、食草は林に生えているコンロンソウや各種のアブラナ科などです。羽の脈に黒い筋がはっきりしています。