

苦小牧健康友の会 友の会だより



新たな繋がりを

ひろげる1年に

苦小牧健康友の会 会長 竹田 登紀子



会員の皆様明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、今年こそコロナ感染の心配から解かれ穏やかな1年になることを願ってやみません。この2年間、友の会の行事はほとんどできないまま過ぎてきました。しかし昨年、いくつかの活動を通して会員様との新たな繋がりがうまれました。

その1つが、友の会の新聞送作業です。コロナ禍において人数や作業時間の制限があり、日数がかかるため、たくさんの方の協力が必要となり、

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

便りへの投稿のほか、月間においてはたくさんの方の健康教室の開催や、会員拡大を積極的に行うなど、友の会の活動を通して太くたしかな繋がりを共有できました。昨年、勤医協苦小牧病院開院40年にあたる年でした。11月12日に院内実行委員会主催で記念行事として、前年に引退された高畑名譽院長の講演会を開催しました。開院から40年間病院を支えてこられた先生の講演は大変興味深く有意義なものでした。たくさんの方の功績を残し患者に頼りにされた先生に心から感謝申しあげます。

友の会だよりで呼びかけましたところ、多くの方に協力いただきました。また、宅配活動では引退される方々に代わり新しく30名ほどの方が宅配を引き受けてくださいました。引退される皆様には、この場をお借りして長い間のご協力に感謝いたします。新たな宅配者のお願いをいたします。2つ目は、友の会だよりで、清拭用古布の提供を呼びかけ、何人も会員様が紙袋に詰めて事務所に届けてくださいました。今もときどき古布が届いております。こうした活動を通してこれまで面識が無かったたくさんの方々と新たに繋がるのが出来た年でした。3つ目は、病院職員の方々が、新聞の宅配・お

勤医協苦小牧病院 院長 宮崎 有広
友の会、一昨年までにはなかった作業に多職種の労力が削がれました。ワクチン接種では、なかなか繋がらない電話など、友の会の皆さんの御期待に、必ずしも応えられない状況も生じ、ご心配、ご迷惑をおかけしました。一方、密(3密)を避けつつ、病院を起点にオンラインを活用し、集会や健康相談会、そして病院開院40周年記念で高畑名譽院長の講演を、皆さんの力も借りて、成功することができました。今年もよろしくお願います。

勤医協福祉会 日胆ブロック長 斉藤 誠
昨年はありました。苦小牧市の高齢化率も人口(約17万人)は今後、蔓延の中、徐々に減少するものが高齢者は一定数維持され、高齢化率は高くなっていくと予想されています。日胆ブロック内の苦小牧センターは昨年4つの拠点(12事業所)の結果、170名)の規模となりました。ブロックは室蘭、厚賀、

苦小牧ひまわり薬局 薬局長 蜂谷 正洋
昨年中は友の会、板や空気清浄器を設置、建設の皆様が、物の中の換気、職員の検温、手洗いうがいの徹底などを手洗いまわりの皆様や、苦小牧病院や民医連の各事業所の皆様に大変お世話になり、心より感謝申し上げます。昨年、一昨年から引き続き新型コロナウイルスの状況が続き、状況が続き、



ご案内
40周年記念講演会
40周年記念講演会
40周年記念講演会
40周年記念講演会
40周年記念講演会

2021 → 2022 コロナ禍での友の会活動 感染対策しつつ様々な形で活動再開へ！！

各地域で、班やブロックの世話人会、役員会やふまねっとなど新スタイルで活動を再開しました。

布切ボランティアに 15名(延べ23名)の方が参加

勤医協のセンター病院である中央病院で、清拭用の布が不足していることを聞きました。札幌東友の会がコロナ禍で布切れボランティア活動が思うように出来なくなったことが原因でした。苫小牧でも院内でのボランティア活動が出来なくなりましたので、『友の会だより』で呼びかけました。この間たくさんの方から切った布、切られていない布が届けられました。切られていない布は、啓北町の藤田さん(右上)が布切をしてくださいました。とても速く切り方がきれいでびっくり、まるで機械で裁断したようです。いただきました布は、勤医協中央病院、勤医協みやまの里ショートステイへ届けました。引き続き、清拭用古布の提供をよろしくお願い致します。



連載 執筆者 紹介

「苫小牧の自然」

担当している谷口勇五郎さん
定年退職後、現職時代の高校教諭(生物)の延長に近い自然ガイドを目指し、現在は自然関係の団体でガイドや20年間観察したことや学んだことを、文章にして執筆活動を行っている。「苫小牧の自然」で様々な生物を紹介できることは喜びです。自然に触れながら散策して健康増進ストレス解消にいいですよ。



「コロナを乗り切る健康講座」 担当している勤医協苫小牧病院 リハビリ科の皆さん

リハビリ科の地域活動チームのメンバーで担当しました。「サロン」で皆さんと体操などやっていたが、コロナ禍で開催出来なくなりました。友の会の皆さんに少しでも役立てばと、友の会だよりに投稿しています。またお会いできる日まで、元気に体操して乗り切りましょう。



安平町早来班で 一年ぶりに健康相談会を開催

安平町早来班で、勤医協苫小牧病院栄養科科長 小嶋奈津枝さんによる「豊かな老後を迎えるための栄養について」の健康相談会を開催しました。1時間と短い時間ではありますが、およそ1年ぶりの再会に会話も弾み、元気な笑顔があふれ喜び合いました。講演を聞いた方から、「食べる楽しみと健康づくりの栄養学で、美味しい!と食べれる環境、食べて幸せと感じることが大切であることを改めて学びました」と寄せられました。



あかい実(合唱サークル)

11月10日より活動再開。定例練習会は、第1水曜日、第2火曜日、第3火曜日。練習会は広い会場で多い時は人数制限を設け開催しています。参加希望は随時ご連絡ください。活動拠点：苫小牧市民活動センター
連絡先：0144-56-0315 (代表：西谷)



うさとブロックふまねっと

11月15日より活動再開。定例会は第2月曜日。感染症対策に対応したプログラムで実施しますので、安心してご参加ください。活動拠点：有珠の沢会館
連絡先：0144-72-0902 (代表：渡辺)



フラダンスサークル ハイビスカス



11月10日より活動再開。定例会は第2・第3・第4水曜日。広い会場で人数制限を設け開催しています。参加希望は随時ご連絡ください。活動拠点：豊川コミュニティセンター
連絡先：0144-72-3291 (代表：丹羽)

事務局よりお知らせ

- 健康診断は受けましたか？
年1回は健診を受けましょう
- 住所変更がありましたら
お知らせください
- 宅配など各種ボランティア
を募集しています

勤医協苫小牧病院より 「新型コロナワクチン 3回目接種について」 ご案内

苫小牧市から3回目のコロナワクチン接種についての通知がありましたのでご案内いたします。

- 2回目接種終了後8か月経過した方から順次、苫小牧市より接種券が郵送配付されます。
- 接種券が届いたら、苫小牧市コールセンター(☎0144-82-9660)に電話で予約します。
- 基本的に2回目接種した医療機関での接種が基本となります。

今回は

- 病院での予約はできません。
- 詳しくは送付された接種券の説明をご確認ください。

*12月1日現在の情報です。行政の指示で変更の可能性もありますのでご承知おきください。