

# 友の会サロン



東部会場  
2022/6/14(火)住吉コミセン



中央会場  
2022/6/18(土)勤医協苦小牧病院



西部会場  
2022/6/28(火)錦西すずらん会館

(居場所つくり部…梅澤)

(ボランティア部…本波)

「かりでしたが、体が動かしづらかった」と感じました。その後、イスに座って困りごとやサプリメントについての意見交換や、コロナ禍の間どう過ごしていたかなど話すことができました。楽しい時間を過ごしました。お住まいに関わらずどこの会場でも参加可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

友の会の会員さんがつどえる場として「友の会サロン」を、市内の3ヶ所で開催しました。当日は、自己紹介から始まり、ハッピーダンスの基本ステップを2人で組になり、練習しました。「365歩のマーチ」の曲に合わせて踊りました。休憩を取り再度練習です。ハッピーダンスは初めての人は

「誰かと話したい」という会員さんの声をたくさん聞きました。居場所つくり部ではコロナ禍でも行えるサロンを検討し、ボランティア部ではふまねっと再開のためサポーター交流会で感染対策学習会を行い、それぞれ6月から活動を再開しました。「ふれあいサロン」と「ふまねっと教室」の取り組みをご紹介します。

# つどい繋がる活動の再開

# 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



# ふまねっと教室



2020年3月以降休止していた、病院2階会議室でのふまねっと教室をしました。

サポーターを含め12名の参加で基本ステップを中心に和気あいあいとした雰囲気です。時間汗を流しました。皆さん長い間待っていてくださったようで、とても楽しかったです。感想もいただき、再会できるとよかったです。毎月第1、第3土曜日10時から行いますので、運動不足解消にやってみませんか？お待ちしております。

## コロナを乗り切る

### 健康講座 Vol.16

## 「夏バテ対策ポイント」～食事編～ 勤医協苦小牧病院 管理栄養士 小嶋

### ★夏バテの原因

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・夜の寝苦しさなどによる睡眠不足
- ・暑さから冷たい麺類などの炭水化物にかたよった食事になりやすい
- ・特に「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」が不足しやすい

### ★夏バテ対策ポイント ～食事編～

- ・おすすめビタミンその1

#### 『ビタミンB1』

ビタミンB1には炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあります。ビタミンB1によってエネルギーがスムーズに作られることで疲労回復や精神を安定させる働きが期待できます。

#### ビタミンB1を多く含む食品

うなぎ・豚肉・昆布・玄米  
落花生・たらこ・小麦胚芽



このところ、「暑い日が多いな」と感じる方もいらっしゃるでしょう。また、暑さのため食欲がわかない、水分をちゃんととっているけど疲れやすい…などの声を聞くことがあります。

今月は、夏バテ対策の参考にしてもらえたらと思い、食品類とその栄養についてご紹介します。



夏が旬の野菜  
きゅうり、トマト、  
とうきび、枝豆、  
オクラなどなど  
夏バテ予防に  
よいですよ

- ・おすすめビタミンその2

#### 『ビタミンE』

冷たい食べ物を食べる機会が増えたり、冷房のきいた場所で過ごすことが増えると、血行不良を招き体全体が冷えやすくなるため、血行促進作用のあるビタミンEもおすすめです。

#### ビタミンEを多く含む食品

大豆・アーモンド・アボガド  
かぼちゃ・ひまわり油・豆腐



《8月～9月の予定》  
各イベントとも感染対策のため、人数制限があります。  
お問合せ・お申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。

☎ 0144-72-3291

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」  
8月5日(金) 13:00～  
9月2日(金) 13:00～  
病院前交差点

★ふまねっと教室

8月6日(土)・8月20日(土)  
9月3日(土)・9月17日(土)  
各日とも10:00～  
勤医協苦小牧病院会議室

★友の会サロン

住吉コミュニティセンター  
8月9日(火) 10:00～  
9月13日(火) 10:00～  
苦小牧病院会議室  
8月8日(月) 14:00～  
9月12日(月) 14:00～  
すずらん会館  
8月23日(火) 13:30～  
9月27日(火) 13:30～

★見山松風健康サロン

8月5日(金) 13:30～  
9月2日(金) 13:30～

★うさとブロック

ふまねっと  
8月15日(月) 13:30～  
9月19日(月) 13:30～

★西部ブロック

ふれあいサロン  
8月4日(水) 13:00～

★レクリエーション部

自然散策  
10月15日(土) 午前中

ご案内

原水爆禁止世界大会

毎年開催していた大会をリモートで開催！  
視聴会場を設置します

8月4日(木) 国際会議 13:00～16:30  
8月5日(金) 国際会議 10:00～12:30  
8月6日(土) ヒロシマデー集会 10:30～13:00  
8月9日(火) ナガサキデー集会 10:30～13:00

シリーズ34  
宅配者紹介

沼ノ端勇弘ブロック  
松永しげ子 さん



沼ノ端に引越してすぐ配達依頼があり、以前住んでいたところでも手配りしていたこともあり、少ない部数でしたのでさせて頂いています。年と体力低下になっていて、運動を兼ねて気分転換にもなり、コロナ禍になる前は月一度のミニデイと称して20数人ほど集まり、ゲームや体操、手作りの食事を皆さんなごやかに楽しんでいました。ここ3年ほど開催できず「早くみんなで集まりたいね」と話しています。これからも出来る範囲で続けていきます。よろしくお願いします。

うさとブロックで  
世話人宅配者交流集會を開催

6月18日(土) 世話人宅配者交流集會を3年ぶりに開催しました。今年、健康相談会を含めての形を取りました。講師は勤医協福祉会の斉藤ブロック長、内容は「介護保険制度について」でした。



それぞれ身近な内容でしたので、シリーズとしてまた学習会をしたいとの声も頂きました。その後宅配について、「良い運動になるので続けていきたい。」など笑顔で交流ができました。(うさと：大久保)

シリーズ19 苦小牧の自然 谷口勇五郎  
カタツムリ(マイマイ、デンデンムシ)



デンデンムシシムシ：殻の中から早く「出よ出よ」の呼びかけからの名という。マイマイは関東地方の方言で貝の渦巻きを「巻き巻き」に由来とのこと。カタツムリの「カタ」は「笠に似た貝」の「笠」の意味、「ツムリ」は「つぶら」の意味という。軟体動物には巻貝類(タニシ、マイマイなど)、二枚貝類、イカ類などがいます。陸産の巻貝で殻をもつものはカタツムリ類、退化して殻のないものはナメクジ類です。陸産の巻貝はふたがなく、呼吸、ツノは小触角(味・臭い)、ヤリは大触角(先に目)、歯舌(舌の先)はキチン質(昆虫やエビなどの外皮をつくる硬い物質)の微小な突起が1万本もあり、葉を削り取り食べる。雌雄同体で1匹だけでは繁殖できない。2～3年で成体(大人)が口が反り返る)になり、2匹で交尾し、土中に産卵して寿命。冬眠は土中や落ち葉の下などで過ごし、殻の入り口は白い膜でふさぐ。当地ではエゾマイマイ・薄い殻、黄土色・茶色、膨らみあり、色帯2本のものもいる。サッポロマイマイ・色帯太い、白くクリーム色、平たい。オカモノアラガイ・成体でも口は反り返らない、クリーム色、などがいます。



第2回 自然散策  
～錦大沼公園～



7月7日(木) 錦大沼公園に集合し、好天に恵まれ自然散策を行いました。自然ガイド白崎さんの案内で広場までの途中、たくさんの広葉樹(シラカバやモミジ)に囲まれている道を説明を受けながらの散策でした。種類が多すぎて覚えきれない程でしたが、用意していた資料も参考になりました。



理は大変なこと感謝の気持ちが湧きました。写真は樽前山をバックに広場で記念撮影しました。次回は10月に開催します。是非ご参加ください。(レク部：西谷・梅澤)

花の種類の花の多さと花びらの美しさは、参加者には「きれいだね」「美しいね」と感想が何度も出ました。大きな公園の維持管理

学習教育部企画の学習会開催

6月29日に友の会の世話人さんを中心に学習会が開かれました。病院とシラカバコスモスなど6会場リモート形式で行い、友の会員31名、職員9名の参加でした。「生活困窮者の事例から憲法と居場所づくりを考える」のテーマでの行沢剛医療福祉部部長に講演いただき命と憲法について、コロナ禍で病院が遭遇した「手遅れ死亡」事例の紹介やホームレス支援活動で、困難を抱えた人を医療に結び付けた経験などお話を聞くことができました。

短時間ながらも質問や感想も出て、人権を守る社会づくりや人と人を結ぶ活動がいかにか大切かを認識する大変良い機会になりました。参加者から「参加して良かった」との感想がありました。(学習部：石)

