





《8～9月の予定》

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2日(金) 13:00～ 病院前交差点 15分程度

★苫小牧健康まつり

9月1日(日) 10:00～ 勤医協苫小牧病院 詳しくはチラシをご覧ください

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

8月21日(水) 9月18日(水) 見山東福祉センター 10:00～12:00

★健康教室 (健康づくり部)

8月30日(金) 14:00～ 「健診結果のここを見よう！」 詳しくはチラシをご覧ください

★見山松風班

「健康サロン」見山東福祉センター 8月3日(土) 13:30～ 学習会「成年後見人制度」

★うさとブロック

「ふまねっと」8月はお休み 「お弁当支援」8月7日11:30～ 該当地域にチラシをお配りします

★東部ブロック

「ハッピーダンス」8月はお休み 9月10日(火) 10:00～ 住吉コミュニティーセンター

★沼ノ端勇弘ブロック

「温泉バスツアー」 8月27日(火) 9:00～ こぶしの湯あつま 「パークゴルフ大会」 9月21日(土) 10:00～

★ときわ澄川ブロック

「ウォーキング」毎月第1火曜日 10:00～ (6月～11月) 川沿公園遊歩道

★西部ブロック

「パークゴルフ交流会」 8月30日(金) 9:00～ 「果物狩り旅行」 9月20日(金) 該当地域にチラシをお配りします

★錦岡ブロック

「平和のつどい」 8月22日(木) 10:00～ のぞみコミセン

見山町を担当してはいます。私苦小牧にきたのは40数年の開院時です。当時はまだ友の会という名称はなく、社員・協力会員と呼ばれる方々の集まりでした。病院の職員でもない皆さんが、ここは自分たちの健康祭りとばかりに、集い・健康祭りに医療改善反対と積極的に参加されているのを見て、これが地域に根ざした病院なんだと感動したものでした。

シリーズ57 宅配者紹介 ひまわり薬局 平岩 哲朗さん



健康相談会を開催

6月18日「膝の痛みの原因は？良い姿勢とは？」について苫小牧病院の丸山作業療法士さんによる健康相談会を開催しました。実際の姿勢について実技を織り交ぜた講話で、参加者たちは今日から自宅で行うと喜んでいました。



(ときわ澄川：相澤)

班会で学習会を開催

6月29日有償ボランティアの内野さんによる「介護保険サービス利用の流れ」を学習しました。介護サービスを使いたい時に使えるようにするためには早めに相談することと教えていただきました。(山手スマイル班：小形)

病院回り・車いす清掃

6月12日病院まわり清掃、7月10日車いす清掃を行いました。



(ボランティア部：本波)

みんなの友の会活動

パークゴルフ交流会を開催

6月21日「パークゴルフ交流会」を沼ノ端勇弘公園で開催しました。お天気に恵まれパーク日より9ホールを2回プレイでき、楽しかったと喜ばれました。



(沼ノ端勇弘：西谷)

語らい喫茶

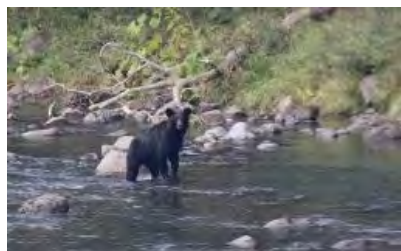
7月4日花菖蒲園のある錦大沼公園で「花菖蒲散策と御弁当ひらき&ノドトレ」を行いました。菖蒲園はムラサキを始め白・黄・薄紫・ピンク・青？など丁度見ごろでした。一回りした後、シートに円になりリハビリ科の竹生言語聴覚士による「お口の体操で誤嚥性肺炎を防ぐノドトレ」の指導を受けました。(錦岡：佐藤)



厚真町ルーラル地区で健康相談会

6月13日、町の自治会から依頼され「肩の痛み・腰の痛み・転倒予防」をテーマに講話と体操やヨガを行いました。友の会の話しをして入会を呼びかけたところ、共感いただいた方数名に入会していただきました。地域の皆さんが健康で元気になれば私も元気になります。これからも皆さんが幸せな毎日を送れるよう、私にできることを少しずつやっています。

(リハビリ：丸山史子)



クマの増殖や農家の減少、緩衝帯が少なく、目撃情報も増え、本州・四国に生息するマツノクマの減少が懸念されています。



雄は150kg、雌は100kg、冬は300kg、掘った土穴が多い。体温は5度。秋に食いだめ、皮下脂肪に蓄積。産卵は1月。毛は2ヶ月間。約540g。見えず、毛も遅く冬に穴から出る。交尾は6月、初期の細胞分裂後発育は停止し、冬ごもり前のエネルギー蓄積が十分であれば着床(11月末)する。雑食性。縄張りを持つ、隣と重複あり。視力は弱いが嗅覚・聴覚はよい。人の食べ物に餌づくると危険なクマになる。クマのすむエリアに入ったら、音を出さず、遭遇したら走って逃げないこと。

シリーズ41 苫小牧の自然 エソヒクマ 熊 谷口勇五郎

