苫小牧健康友の会
友の会だより

発行所
苫小牧健康友の会
所在地
苫小牧市見山町
１丁目８-２３
電話　72-3291
発行責任者
竹田　登紀子

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。

2023年度友の会役員の皆さん
今年一年よろしくお願いします

役職名	氏名	
会　長	竹田　登紀子	澄川町
副会長	三隅　雅彦	川沿町
	石　圭子	のぞみ町
事務局長	木村　眞智子	有珠の沢町
事務局次長	本波　妙子	豊川町
	山口　利子	大成町
	浦野　真咲	勤医協苫小牧病院
役　員	荒川　玲子	北星町
	佐藤　邦司	明徳町
	藤田　実智子	宮前町
	浦田　操	桜坂町
	斉藤　淑子	しらかば町
	梅澤　僚子	柏木町
	高橋　克衛	豊川町
	相澤　綴子	ときわ町
	小形　尚子	花園町
	斉藤　由子	山手町
	畠山　忠弘	北光町
	越智　則子	緑町
	山田　久江	春日町
	大久保　淑子	三光町
	豊島　ますみ	ウトナイ南
	西谷　隆	勇払
	山畔　年子	北栄町
	三間　浩	安平町
	石井　碧	苫小牧ひまわり薬局
会計監査	藤間　聰夫	錦西町
	馬狩　諒	勤医協苫小牧病院

以上２８名

第２９回 友の会総会
４年ぶりの開催

3月14日苫小牧市民会館で、地域友の会役員26人、勤医協苫小牧病院・福祉会・ひまわり薬局から職員6人が出席し開催しました。

22年度活動のまとめと会計の報告、23年度活動方針と会計予算案が提案されました。

22年度の活動は、コロナ禍で難しい事がたくさんありましたが、役員を始め世話人さんが奮闘し、感染対策を徹底し、工夫を凝らして取り組みをすすめました。「春の電話での訪問」「秋の活動強化月間」で、地域の会員さんと交流を行い、「ふれあいサロン」は新たな取り組みとして再開、健康まつりや観楓会・つどいは開催出来なかったものの、自然散策を行い延べ61人もの方が参加し交流することが出来ました。各地域での見守り活動も引き続き行われたことなど22年度の活動を確認しました。

各ブロックからは、「新宅配者を交えて交流会を開催することができた。ウォーキングを行うことが出来た。宅配者を増やし一人の負担を減らすことが出来た。久しぶりに健康相談会を行った。補聴器署名を軸に活動が広がった。世話人会を毎月開催し話し合うことが出来た。久しぶりにつながった会員さんがいた。」など振り返りまとめが報告されました。

23年度は、①安心して住み続けられるまちづくりをすすめる活動、②友の会の組織強化、後継者、担い手づくりをすすめる活動、③健康づくりの活動、④憲法と平和を守り、社会保障を学習・発展させる活動、⑤院所・事業所との協力・共同をすすめる活動を方針とし運動をすすめることを確認しました。

今回役員を退任される室田澄子さんは「役員になって13年、初めての訪問行動で会員さんからの熱い信頼と思いに触れて感動した。民医連綱領を学び活動の中で、困っている人に寄り添う医療を身近で見て聞いて、友の会活動に関われたことを誇りに思う。」とあいさつし会場から拍手が沸き上がりました。

4年ぶりに顔を合わせて総会を開催することが出来たことを喜び、23年度の運動へ生かし発展させる声が多くあがった総会になりました。

苫小牧ひまわり薬局長 就任にあたり
薬局長　五十嵐栄一

健康友の会の皆様には、日頃より大変お世話になっております。

4月より苫小牧ひまわり薬局長として着任しました、五十嵐栄一と申します。

コロナ感染症については大分穏やかになり、皆様の生活も少しずつ取り戻せる兆しが見えてきたような気がしています。

しかし、食料品や電気代など様々な価格上昇は改善しておらず厳しい生活状況が続いていると感じています。

昨年12月には、勤医協苫小牧病院よりお声かけ頂き、苫小牧市長との懇談に当薬局職員も参加し「無料低額診療の薬代助成延長について」薬局の立場より発言することが出来ました。

安心して皆様が生活を続けられるよう地域相談や訪問などを通して、職員一同で取り組みを続けて行きたいと考えています。

また、お薬代に限らず何かお困りの際には気軽にお声かけください。かかりつけ薬剤師もいます。薬や健康についての相談はいつもの薬剤師にご相談ください。かかりつけ薬剤師についてご不明な場合は近くの職員までお声かけください。今後ともよろしくお願いいたします。

シリーズ41 宅配者紹介
東部ブロック
田中　朋子　さん

私が苦小牧に住むようになった頃と勤医協苫小牧病院の開院が同じ頃でした。その後友の会が出来て、会員になりました。夫婦共々勤医協苫小牧病院にお世話になりました。

２年前に亡くなった夫が元気なころには友の会の役員をして、よく我が家に集まり、会議で仲間増やしなどを議論しておりました。

去年、東部ブロックの大久保さんに誘われサロンに参加するようになりました。ハッピーダンスは初めての体験で、みんなでワーワー言いながら行い、おしゃべりタイムも楽しかった。12月には帽子づくりをしました。友の会の良さと楽しさを実感しました。

亡き夫の事を思い出し、少しでも宅配でお手伝いできればと思っております。

みんなの 友の会活動

見山松風健康サロン

毎年恒例の雛祭りを３月３日に開催しました。今回は４か月ぶりの“ふまねっと”で、どのような足の運びになるのか参加者はドキドキわくわく。事前の準備体操を念入りに行い、“体の鉛”もすっきりで足の運びもスイスイでした。

１２月に予定していた“クリスマスビンゴ大会”が出来なかったため、今回は、“ひな祭りビンゴ”を行いました。また、参加者から差し入れのお赤飯もあり、みんなの笑顔と元気な声が聞かれました。　（見山松風班：内野）

コロナを乗り切る 健康講座 Vol.２４

「春野菜を食べよう！～北海道の春野菜・山菜～」

勤医協苫小牧病院　小嶋 管理栄養士

雪が解け山菜を取りに行くという方もいらっしゃると思います。旬の野菜は、その季節に合わせて身体を整える役割を備えています。特に春野菜には、解毒作用や強い生命力があるといわれています。

春野菜を食べて冬の間に溜まった毒素を追い出し、免疫力をアップさせましょう！！

理想の野菜摂取量	実際の野菜摂取量		1日あたり
▼	▼		７０ｇ
350ｇ	－ 280ｇ	＝	足りていない！
			野菜サラダ１皿分

「国民健康・栄養調査」厚生労働省より

★アスパラガス

国内では、北海道が全国第1位の出荷量を誇ります。アスパラには旨味成分でもあるアミノ酸の「アスパラギン酸」が多く含まれています。アスパラギン酸は体内で最も早くエネルギーに代わるアミノ酸です。疲労回復の速度を早める働きがあります。

茹でるとお湯に水溶性の栄養素が溶け出てしまうため、焼いたり炒めたり揚げるような油を使用した調理法の方が栄養素が無駄になりません。

★行者ニンニク

ギョウジャニンニクにはニンニクよりも多いアリシンが含まれています。このアリシンにはビタミンＢ1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるそうです。また、スコルジニンという成分も含まれており、これも疲労回復、新陳代謝促進作用があると言われています。

≪４～５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」
4月7日（金）１3:00～
5月12日（金）１3:00～
病院前交差点

★ふまねっと教室
4月15日(土)
5月6日(土)　5月20日(土)
各日とも　１0:00～
勤医協苫小牧病院会議室

★見山松風健康サロン
4月7日（金）13：30～
見山東福祉センター

★うさとブロック
ふまねっと
4月17日（月）13：30～
5月15日（月）13：30～

≪サークル活動の予定≫

- ハイビスカス／フラダンス
  定例練習会（代表：丹羽）
  第2･3･4の水曜日
  １3:00～
  ☎0144-72-3291
- あかい実／合唱
  定例練習会（代表：西谷）
  毎週水曜日１4:00～
  ☎0144-56-0315

見学など随時受付可能です
ご連絡お待ちしています

シリーズ26 苫小牧の自然 ウサギ

谷口勇五郎

ウサギはノウサギ類とアナウサギ類に分けることがある。前者の子は地上の巣で生まれ、毛が生え、目が開いていて間もなく跳ね回る。北海道にはエゾユキウサギがいる。本州方面のノウサギは、雪の多い地方のものは、冬は白い毛、少ない地方のものは冬でも茶褐色である。後者の子は穴の巣で生まれ、無毛、目が開いておらず自由に動けない。ヨーロッパのアナウサギを家畜化したものがカイウサギである。以前、小学校や家庭で飼育していた赤い目の白いウサギは明治以後、日本で改良されたもので、アルビノ（白子：色素欠乏）である。

ウサギは大きな盲腸に微生物がすみ、草を分解し、軟糞を肛門から食べ（食糞）栄養を得る。普通、目にする糞は硬糞という。