

# 2023年度 第1回友の会役員会を開催

# 苦小牧健康友の会 友の会だより



2023年度第1回友の会役員会を、新役員体制で4月18日苦小牧市民会館会場で開催しました。友の会役員の他病院から吉嶋事務長、福祉会から斉藤ブロック長が出席しました。



役員会は、4月に行った事業所との懇談で、コロナ感染症の取り扱いが5類に変更されても、基本的な感染対策に留意することを確認しました。これを受けて、春のつどい等年間行事や月間の取り組みなどの開催について話し合われました。各ブロックから、今年度の目標や、ウォーキングの定例化、さくらんぼ狩り、宅配者交流会、ミニデイ開催、グラウンドゴルフ会などの企画の報告がありました。

また、専門部等担当の確認を行い部会を開催し、その場で話し合われたことを報告しあい共有しました。学習教育部は、今年も3回の学習会を組みたい、「友の会」の歴史「原発問題」についてを検討します。ボランティア部は、昨年同様の内容で取り急ぎ花壇の整備、車いす清掃、毎月行っている友の会新聞の仕上げ作業を行っていきます。レクリエーション部は、フレイル予防と会員さんの交流のためのイベントを企画します。第1回目は6月に金太郎池の花菖蒲を見る会、次回にはウトナイ湖へのバスハイク等を検討していきます。このほかの専門部についても今年度の計画を立て随時皆さんにお知らせします。

(木村事務局長)

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

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。



ひまわり薬局より  
お知らせ

苦小牧ひまわり薬局では、これまで第2第4土曜日を休業しておりましたが、今年4月から全土曜日営業することといたしました。  
(勤医協苦小牧病院は従来通り第2第4土曜日は休診です)より地域に根ざした薬局を目指してまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。

事務長・川辺恵介

営業時間  
平日 (月～木曜日)  
9:00～17:00  
平日 (金曜日)  
9:00～20:00  
土曜日  
9:00～12:30  
休業日  
日曜、祝日、  
年末年始 (12/30～1/3)

「医療」「介護」  
「治療費」等で  
お困りの方は  
ご相談ください  
「市民連」の  
相談所

## 健康講座 Vol.25 変形性膝関節症に対する運動と予防について 勤医協苦小牧病院 佐藤 理学療法士

加齢や筋肉量の低下などにより、膝の軟骨が少しずつ減少し変形したり骨がこすれることにより痛みが生じる『変形性膝関節症』について、今回は保存療法時に行なう運動と予防の一部をご紹介します！

### ★変形性膝関節症の症状について

- ・初期症状：立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時に痛む
- ・中期症状：正座や階段の昇り降りが困難になる
- ・末期症状：安静時にも痛い、関節の変形が目立つ、歩くことが困難になる などとされています
- ・治療：保存療法や手術療法

### ★運動や予防について

- ・膝関節を支える筋肉を鍛えることが大事です！
- ・大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）を鍛える運動を2種類（右図）紹介します。それぞれ10～20回を1日2～3セットを目安に無理せず行ないましょう
- ・大腿四頭筋を鍛えることで、膝にかかる負担を軽減することができ、変形性膝関節症と診断された方にも、予防のためにも大事な運動となります



①足上げ運動  
仰向けで片側の膝をたて、反対側の足をまっすぐに伸ばした状態でゆっくりと上げ下げを行ないます



②タオルつぶし運動  
仰向けで膝の下に丸めたタオルを置き、そのタオルを3秒～5秒程度つぶすように力をいれます

※膝に痛みや歩きにくくなってきたなどの症状があれば受診を検討してみても良いかもしれません。

### シリーズ42 宅配者紹介 沼ノ端勇弘ブロック 山畔 年子 さん



宅配歴20年弱になります。当初は数も少なく、一件毎に声掛けをし、帯封に一言書いていました。それが、配達に来たとき、色々と話を聞かされた。それまで大切な宝物となり、大切に扱ってほしい。大切な宝物となり、大切に扱ってほしい。

しかし今はポストに入れるだけで会話もなくなり、玄関先や庭に植えられた四季折々の花を眺め、癒されたい気持ちです。先何年か、無理せず楽しく配達したいです。

## みんなの 友の会活動

### うさとブロックのお弁当支援

春休みの3月31日に、有珠の沢会館・豊川会館・桜木会館を会場にして、地域の小学生以下のお子さんにお弁当を支援しました。

こどもたちが元気に過ごせるように、また喜んでもらえるように今回はメンチカツお弁当にしました。お弁当のアンケートに「こんどは、からあげ弁当がよい、ハンバーグの弁当にして」とお弁当に期待がよせられました。アンケートは、他に“楽しいことは？”の質問に「ゲーム、水泳、お友達と遊ぶこと」、「困っていることは？」「電気代が高い、鹿のフン、お金」などと記入がありましたが、みんな笑顔でした。地域のお母さんから「いつもありがとう」と感謝されました。



(うさとブロック：木村)



### 《5～6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」  
5月12日(金) 13:00～  
6月2日(金) 13:00～  
病院前交差点

#### ★ふまねっと教室

5月6日(土) 5月20日(土)  
6月3日(土) 6月17日(土)  
各日とも 10:00～  
勤医協苦小牧病院会議室

#### ★見山松風健康サロン

5月19日(金) 13:30～  
6月2日(金) 13:30～(予定)  
見山東福祉センター

#### ★うさとブロック

ふまねっと  
5月15日(月) 13:30～

#### ★沼ノ端勇弘ブロック

ミニディ「なごやか」  
5月23日(火) 10:00～  
沼ノ端コミュニティセンター

### 勤医協福祉会苦小牧センターの地域訪問

勤医協福祉会苦小牧センター職員のまちづくり委員会が、3月17日に地域友の会世話人さんや役員さんに協力いただき、福祉会の事業について知っていただくために山手町と見山町の訪問行動を行いました。

コロナ禍でどのような暮らしをされているのか話をお聞きしました。「今は生活で困っている事はない」「光熱費や介護費用が今後増えると、自分も介護を使う身になる時に困る」などの声をいただきました。

また、勤医協の名前は知っていたが「みやまの里」がどのような施設なのか知らなかったという声をいただきました。理容店にパンフレットを置いていただき、町内会長さんには総会でパンフレットを配っていただくことが出来ました。

今回の訪問活動を振り返り、友の会の皆さんと一緒に地域に出て行動する必要を感じました。

(勤医協福祉会 デイビィズ虹：影山)



本道在来のカエルはエゾアカガエルとニホンアマガエルです。前者の産卵期は4月末、山沿いの水たまりに、雄が集まり合唱し、雌が卵塊を産みます。後者は6月ころ水田や湿地に小卵塊をバラバラに産みます。水田地帯では夜、鳴き声を聞きます。両者とも鳴くのは雄で、体は雌の方が大きい。オタマジャクシは雑食ですが、足が生えカエルになると生餌(クモ・昆虫)になり飼育が難しいです。前者は背面が褐色、後者は背面に黄色、後者は背面に黄緑色が環境によります。草むらなど水辺の草の上で生息し、足の吸盤が活し、雨の降る前に鳴きまです。体を触れたい毒を持っていないこと。目に毒はないこと。岸に毒を触れないこと。まず目に毒はないこと。岸



### 事務局より お願い

住所変更はお済ですか?  
お引越しされたら友の会  
事務所へお知らせください

電話 0144-72-3291

シリーズ  
27 苦小牧の自然  
カエル  
谷口勇五郎