

2023 なかま増やし 繋がり広げる 月間スタート



9月からの取組が始まりました。各地域ブロックでは訪問を中心にしながら訪問行動をします。また、健康相談会や交流会を積極的に開催するなど、4年ぶりに各地域で活発に予定が組まれています。是非ご参加ください。この間の電話や訪問では、「人と会うことがおっくになつて」「最近はお金が高くて生活が苦しい」「暑い中よく来てくれたね」「ずっと暑くて具合悪く過ごしていた」など、コロナ禍で変わってしまった生活、更に物価高騰や最近の気温の上昇でお困りごとをお聞きすることが増えました。月間中は、地域の友の会役員と職員がうかがいますので、病気や生活の事など、気軽に話したいだけばと思います。また、署名や健診などのご案内もいたします。お気軽に声をかけてください。



案内もいたしますのでよろしくお願います。



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

健康教室開催

理学療法士の今野真海さんによる「転倒予防について」の講座を開催しました。消防庁のデータから「一般負傷で救急搬送された高齢者の約80%が転倒・転落が原因」とのこと。「転倒は高齢者が要介護状態になる原因の第5位です。決して他人事ではありません」と今野さんが話されていました。転倒予防と対策2つです。1つは、転倒しにくい環境を整えること。段差、手すり、敷物、スリッパ、床マット、カーペットの浮き、電気コード、新聞、雑誌の整理です。2つめは、運動で筋力をつけるということ。ストレッチャートに参加者で行いました。参加者から「筋力トレーニングを継続しているのに筋力がつかない、どうしたらよいのか？」との質問を受け、「野菜中心の食事にタンパク質を取り入れることが大切」と話されました。

健康づくり部
小形部



健康講座 Vol.30 感染症予防について 勤医協苦小牧病院 3病棟 石川看護師

コロナ禍を経験し、感染に対する意識が高まっていると思いますが、これからの季節、より一層感染予防を意識していく必要があります。今回は感染予防について基本的な方法をご紹介します。

★注意したい感染症の種類と主な症状

- ① コロナ
発熱、のどの痛み、鼻水、咳、全身倦怠感
- ② インフルエンザ
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感
- ③ ノロ
吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛

★感染防止の三原則

- 「持ち込まない」
- 「持ち出さない」
- 「拡げない」



この三原則を意識して
予防策を行いましょう！！



インフルエンザワクチンの接種について

今年はワクチンの十分な供給が見込まれていないのでご安心ください。
当院では 2023年10月16日(月)～2024年1月31日(水)で接種が可能です

- ① 当院に定期的に通院されている方
定期受診の際に受付で「インフルエンザワクチン接種希望」とお伝えください。
- ② 普段当院に定期的には通院されていない方
1) 10月16日(月)～11月10日(金)は混雑緩和のため予約制
・予約受付期間 9月25日(月)～10月13日(金) ・電話番号 080-9676-7467
・予約受付時間 月～金 13:30～16:00(祝日を除く)
2) 11月13日(月)～1月31日(水)に接種を希望される方は ご予約不要です

★予防方法

- ① 手洗い&うがい
石鹸と流水による手洗いは、ウイルスや細菌を体内に入れないためにもとても有効な方法です。食事前、排泄後には必ず手を洗い、外出後は手洗いとうがいを行うようにしましょう。
- ② バランスのとれた栄養
免疫力を高めるためにはバランスのとれた栄養摂取がとても大切です。
- ③ 休息
働きすぎと言われている日本人。頑張り過ぎず、十分な休養を心掛け、リラックスできる日を作りましょう。
- ④ 適度な運動
休んでばかりだと身体機能や認知機能が衰えてしまいます。自分のペースでウォーキングや簡単なストレッチ等を習慣にしましょう。
- ⑤ 咳エチケット
風邪症状がある時は外出を控え、やむを得ず外出される場合は、マスクを着用するようにしましょう。



インターネットでも過去の友の会だよりもご覧いただけます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。

＜10～11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」
10月6日(金) 13:00～
11月3日(金) 13:00～
病院前交差点



★ふまねっと教室(ふまねっと部)

10月7日(土) 10月21日(土)
11月4日(土) 11月18日(土)
各日とも10:00～11:00
勤医協苦小牧病院会議室

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

10月18日(水)・11月15日(水)
各日とも10:30～12:00
見山東福祉会館

*笑っておしゃべりして少し体操を!



★自然散策(レクリエーション部)

10月7日(土)10:00～12:00
ウトナイ湖サンクチュアリ
*詳しくは先月のチラシをご覧ください

★病院まわり清掃(ボランティア部)

10月18日(水)13:30～
*ボランティア募集中です

★見山松風班

健康サロン 見山東福祉会館
10月6日(水)・11月19日(水)

★うさとブロック

ふまねっと 13:30～
10月16日(月)・11月20日(月)
有珠の沢会館

★ときわ澄川ブロック

ウォーキング 川沿公園遊歩道
10月3日(火) 10:00～
*今年度は10月までです

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
10月10日(火)・11月14日(火)
各日とも10:00～
住吉コミュニティーセンター

★沼ノ端勇弘ブロック

ミニディなごやか
ミニ学習会
10月24日(火) 11:00～
沼ノ端コミュニティセンター

★西部ブロック

バスレクリエーション果物狩り
10月4日(水) 10:00～

シリーズ48 宅配者紹介 山手ブロック 岩田 和子 さん



近所の宅配を20件ほど
やらせていただきます。
外で顔を合わせる機会
もあつたので、お話を
とお話すると、思っ
たよりも、話しやす
いので、近所を歩
くのも楽しいです。

あいさつし続けたい
相手が、少し話して
くさり、少し話して
広がる、友の会新配
は、「読者の会」とい
して、「友の会」とい
己紹介して、楽しい
顔見知りが増える

「ミニお出かけ」8月26日

世話人・宅配者さんでハスの
花の池を周遊と散策をしまし
た。花の満開を過ぎてしまし
たが蕾・開花と楽しめました。
「ウトナイ湖野生鳥獣保護セ
ンター」では四季のウトナイ
湖の様子を知り、センター内
を見学し、道の駅ではお土産
を買い時間を過ごしました。
日ごろ顔を合わせることがな
かったのでよい交流ができた
ので、来年はどんなお出かけ
が出来るか楽しみです。



(山手: 小形)

みんなの友の会活動

“親睦・交流・学び・語らい”

8月19日戦争体験者の池野京子さんをお迎えして、幼少
の頃の樺太での体験を語っていただきました。「今でも自
分の体には戦争の傷跡が残っている。残虐な戦争は二度と
起こさない様に日本中の人と頑張らなくてはならないと思
う」と生々しい体験と平和への思いを語られました。参加
者から意見や感想が出され、池野さんと交流を深め合いと
ても良い親睦交流会となりました。(錦岡: 荒川)

学習会「マイナンバードと保険証」

8月25日 苦小牧病院総務課の中田
係長を講師に迎え学習会を開催し
ました。参加者から「保険証は国
民皆保険の証です。資格確認書と
いうものは必要ありません。現在
でも国保では保険税の滞納を理由に「国保資格証明書」
を発行し窓口支払で10割負担とは！」と感想が寄せられ
ました。(うさとブロック: 高橋)



健康相談会「サプリメントについて」

8月30日ひまわり薬局の薬剤師中原さん
を講師に迎えして聞いた講演では、
「サプリメントは効果があるの？」
「騙されているのでは？」などの資料
を使い分かりやすいお話に集中して聞き入りました。ひと
り暮らしの方への販売など悪質なものもあることを知り、
質問や感想も沢山だされました。(西部: 浦田)



小内ゆい医師による健康相談会 「物忘れについて」を開催

八区・旭末広班合同

8月31日資料にそってお話して
くれたのでとてもわかりやすかった。久しぶりに先生
の講演に質問も多くでて、あっという間に時間になり
ました。(八区: 越智)



見山松風サロン

8月28日行いました。“年相応の物
忘れ”と“認知症”による物忘れの
違いにつて細かく話をしていただき
参加者は、自分の日々を思い浮かべうなずいていました。
(見山松風班: 内野)



合唱サークルあかい実 ミニコンサート開催の ご案内

日時 2023年10月25日(水)
14:30～15:30
場所 市民活動センター
多目的ホール



「うたを生きるカに」
合唱テーマ「大切なもの」
「守りたいもの」

会場に足をお運びいただけると
嬉しいです。お手数ですが上履き
をご持参願います

(代表: 西谷)

7月から9月
道端や
空のけしき
色々咲く花
は1m以上
あたりは3
ぼみは暗く
翌日は芽生
で、秋に開
広げます。翌
で、2年生、
た。明治中
くため、待
(雌)は小形
オマツヨイ
産のもの、
に作られた
初期に渡来
大きなツキ
せん。来、花
末に渡来、花
ま紅色になる
せん。



シリーズ
32 苦小牧の自然
メマツヨイクサ
谷口勇五郎