

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
三隅 雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも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。



ふれあいサロン

再開から二年

長引くコロナ感染状況の中でも「ふれあいサロンはまだ出来ないの？会いたいね」という会員さんの声があり、方法を模索しながら再開してまもなく2年になります。

現在は、毎月第3水曜日に短時間で昼食なしとなりますが、見山町東福祉会館で行っています。

毎月、参加者の希望を聞きながらゲームなどを決めていきます。先日、初めてポッチャを行った時には役員も初体験ということもあり調べて準備をしました。辛い経験者もいてスムーズに行うことができませんでした。ほかには、輪投げやトランプ、脳トレ問題など行っています。



参加者から「久しぶりに頭を使った」「思い出すの大変」「トランプでも負けるよとやしい」と笑い話

はずみ「1時間半では足りない」と声が出ています。夏には参加者のお一人が四つ葉のクローバーを持ってきてくれたのでしおりを作りました。

時々行う握力測定や血圧測定の数値を見て、「うちに居てばかりではだめだね」「運動したり頑張らなくては」と声があがります。

また、勤医協苫小牧病院のリハビリ技師によるミニ健康教室がとても評判がよく、皆さん積極的に質問し技師さんとのコミュニケーションを楽しみにしています。体操など実技指導もあり「勤医協の技師さんはいね」「家でも体操して転ばない様にします。参加など感想があがっています。参加



新役員体制 スタート

者さんたちの要望に答え、今年5月から開始時間を30分早めて2時間行います。

ふまねつと運動を取り入れ、是非ご参加ください。



4月16日、24年度友の会役員会を行い、今年度の行事予定の確認や専門部の体制について確認しました。今年度は、9月に4年ぶりに開催する「全日本共同組織活動交流会」に苫小牧からも参加を検討します。また、4年ぶりに「友の会春のつどい」を開催することを確認しました。(詳細はチラシをご覧ください。)

全体会議後には、各専門部にわかれて今年度の活動計画を話し合いました。今後、各専門部より順次ご案内しますのでお待ちください。

健康講座 Vol.34

ノルディックウォーキングについて 勤医協苫小牧病院 リハビリ科 佐藤 理学療法士

春の日差しが心地よい季節となってきました。暖かい日差しを感じながら、健康維持・体力向上に繋がるノルディックウォーキングを今回はご紹介したいと思います。

★ノルディックウォーキングとは

両手に専用のポールを持って歩くウォーキングのことを言います。ポールを持つことで背筋が伸び(姿勢が良くなり)、両足にかかる負担を軽減し、転倒予防にも繋がります。また上半身の運動にもなるため、より効率的な全身運動を安全に行うことが出来ると言われています。専用ポールを用意するという準備は必要ありますが、

「転倒が心配」「体力がない」などの理由で運動習慣が少なくなっている場合、このノルディックウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか?!



★ノルディックポールの持ち方

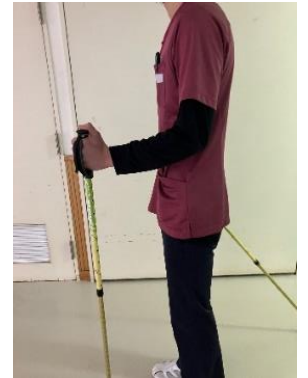
①基本の持ち方

肘を直角に曲げた時にポールの上端が手の下にくる高さが目安です(写真参照)。ポールを前方につきながら歩きましょう。



②少し運動強度を高めたい場合

ポールを握ったときに肘が直角になる高さが目安ですポールを後方につきながら推進力を高める歩き方になります。(基本スタイルに慣れたら写真を参照)



《5～6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」
5月10日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★ふまねっと教室(ふまねっと部)

5月よりふれあいサロンで行います。
ご希望の方はお問合せください。

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

5月15日(水) 6月19日(水)
見山東福祉センター
10:00～12:00

★見山松風班

健康サロン 見山東福祉センター
5月10日(金) 13:30～
講座「防災の心得」

★うさとブロック

ふまねっと 有珠の沢会館
5月20日(月) 13:30～

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
5月7日(火) 10:00～
住吉コミュニティーセンター

★西部ブロック

ふれあいサロン(うたごえ)
5月21日(火) 14:00～
グループホームしらかばコスモス

★沼ノ端勇弘ブロック

ミニディ「なごやか」
5月28日(火) 11:00～
沼ノ端コミュニティーセンター
パークゴルフ大会
6月23日(日) 10:00～
拓勇公園パークゴルフ場

事務局よりお知らせ

《ボランティア部より》

ボランティアさん募集中

- ・15cm×15cmの軟らかい綿生地。切らずにシャツ等のままの状態も可能。
- ・新聞宅配(ご近所5～10部程度)
- ・新聞仕分けや郵送作業

《健康づくり部より》

間もなく苫小牧市よりただ得健診の受診券が届きます。お早めご予約を



葉と果実



花にいる虫



花と葉



花

病院ボランティアに興味を持ち、勤医協に申し込み、友の会から入会し、友の会新聞を読むようになった。ある月の新聞で「宅配ボランティア募集」の記事が目にとまり、自分にもできそうと思いつき、おおよそ7年経ち自分でも驚きです。

新聞が届くとまず全部に目を通してから仕分に通り歩きます。のんびり庭の花を見たり、声をかけられると気分は爽快です。

シリーズ54 宅配者紹介 ときわ澄川ブロック 柴田 淳子 さん



みんなの友の会活動

春を呼んだ「ミニディ」

待ちに待った春も到来。
3月26日、「ミニディなごやか」を開催し、子どもさんや出演者含め34人が集まりました。



健康体操から始まり、一人一言発言を行いました。今回の目玉はオカリナと大正琴のミニコンサートです。琴の二重奏は春のウキウキ気分を盛り上げてくれ、オカリナの音色に酔いしれアンコールにも答えてもらいました。最後には「春」「ふるさと」の歌声であったという間に終わりの時間になりました。次回は5月28日に行います。たくさんの方に集まってもらえたら嬉しいです。

(沼ノ端勇弘：西谷)

こどもお弁当支援

3月28日、春のこどもお弁当支援を有珠の沢会館、豊川会館、桜木会館の3会場で行いました。こどもたちは元気にアンケートに答えてくれました。

今回のお弁当は前回のアンケートに答え、鶏唐揚げとおにぎりのセットのお弁当にしました。同伴のお母さんから「すごく助かります。ありがたい」とお礼を言われました。また地域の方から寄付がありました。

(うさと：木村)

《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 第2・3・4の水曜日
13:00～15:00

☎ 0144-72-3291

(代表：及川)

☆ あかい実/合唱

定例練習会 毎週水曜日
14:00～15:30

☎ 0144-56-0315

(代表：西谷)

見学など随時受付可能です。ご連絡お待ちしております。

*日程は変更することもあります



シリーズ 38

苫小牧の自然 福寿草

谷口勇五郎



早春、落葉広葉樹林下(庭先にも)に黄色の花を咲かせ、キンポウゲ科である。花の直径は3～4cm、花弁は20～30枚。日光が当たると開き、夜間や曇りでは花弁を閉じる。光が原因かと思えば、真つ暗でも、10度以上になると開き始めるので、開閉には温度が関わる。パラボリアンテナのように、太陽に向きを変え、熱を集める。外より10度も高く蜜はないが、温度で虫を誘う。開花後、茎が伸び、葉が広がる。山菜のシャク(セリ科)に似る。シャクの葉はニンジンに似て、茎は中空でセリの香りがする。フクジュソウは中実でセリの香りはしない。光合成をして全体を作り、地上部は夏までに枯れ、全草有毒である。エンレイソウと同じ春植物である。