

1,000を超える会員さんとおつながる!

9月・10月「仲間を増やし、繋がり、広げる月間」の取り組みを行い、たくさんの会員さんの話を聞くことが出来ました。訪問対話や電話対話等では、約1,100件の会員さんとおつながることが出来ました。

日頃思っている事、心配事や要望などを聞き「困ったことがあったらまずは友の会に相談しよう」と言っただけのように取り組みを進めてきました。みなさんからいただいたお話の一部をご紹介します。



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
三隅 雅彦

【医療・介護について】

介護の現場の人手不足のことや、知人に紹介してもらってようやく親の施設がみつかった。無料低額診療についてのパンフレットをお渡しした。特定健診を知らない人が意外と多いことが分かり、声かけの大切さを実感しました。健康で元気のように見えたが老々介護で夫が妻を看ている会員がいました。友の会バスがあることを知らなから会員に「友の会バスご利用案内」を渡しました。

【生活について】

高齢になって歩いての買い物が大変です。独居だが固定電話がなく携帯のため、緊急通報システムが対象とならなく不安。国民年金の生活。月6万代。やりくり大変でゆるくない。物価高騰。特に「お米」が高いよ。膝が痛くてなかなか遠くまで歩けない。引越先では、最寄スーパーが遠くて大変。

【学校給食無償化署名について】

自分の時は給食は無かった。けど、義務教育なら無料にすべき。消費税が重くのしかかっている分、せめて給食代は無料にしてほしい。自分でできることならいいよ。などと殆どの方が署名に応じてくれました。

故 高畑 直司 初代院長を偲ぶ



7月に逝去された「高畑直司先生を偲ぶお別れ会」が、10月19日午後2時より苦小牧市民会館小ホールにおいて開催され150人が参加しました。

勤医協苦小牧病院の松本院長の開会の挨拶の後、初代院長の山田一範先生はじめ故人にゆかりの深い方々からお別れと感謝の言葉が熱く語られ、会場の参加者の感動を誘いました。苦小牧病院開設時の奮闘や職員間の交流、勤医協の整形外科に新境地を開いた手足の切断後の再接合手術の成功のエピソードなどがスライド等で紹介され、参加者一同で「働く者の病院建設」の足跡を辿りました。介護法人の創設や、多彩な文化活動で魅了した先生のお人柄を偲ぶ温かな集いとなりました。

(会長…三隅雅彦)

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けます。スマートフォンなどでQRコードを読み取ってください。



健康講座 Vol.42

健康寿命を延ばそう

～人生100年時代～

勤医協苦小牧病院 蝦名百恵 看護師

健康寿命とは?!健康上に問題なく日常生活を自立しておくれる期間のことで男性で72.68歳、女性75.38歳(令和元年)とされ、平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約12年の差があるという結果が出ています。つまり差であるその期間は寝たきりや認知症等日常生活に制限のある期間。

では、どうすれば健康寿命を延ばすことができるのでしょうか?

★健康寿命を延ばすためにできる6つのこと

①適度な運動を続けて転倒予防を心がけましょう

ラジオ体操などでもOK。有酸素運動としてウォーキングや水中散歩15~30分程度で3回/週以上、軽く汗ばむくらいが最適です。無理せず続けられることが大切です。

②栄養バランスの整った食事を心がけましょう

③過度な飲酒は控えましょう

④禁煙

⑤定期的な健康診断の受診で早期発見・早期治療をしましょう

⑥歯の健康

虫歯や歯周病ケアをしっかりと行いましょう。8020(ハチマルニイマル)運動の推進。80歳になっても20本以上自分の歯を保つという運動で、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足。認知症発症・要介護認定・転倒リスクとともに、19本以下と比較するといずれも低い結果が出ています。



《12～1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

★道央健康友の会活動交流集会
「特別講演」
12月1日(日) 14:00～
病院会議室

★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
12月6日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★ふれあいサロン(居場所づくり部)
12月18日(水)
1月15日(水) (予定)
10:00～12:00
見山東福祉センター

★東部ブロック
「ハッピーダンス・
クリスマス会」
12月10日(火) 10:00～
住吉コミュニティセンター

★沼ノ端勇払ブロック
「クリスマス会」
12月10日(火) 11:00～
沼ノ端コミュニティーセンター

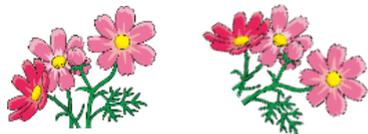
★月間振り返り集会
12月16日(月) 15:30～
病院会議室

★西部ブロック
「新年会」
1月21日(火) 11:00～
会場未定

《おねがい》

「現行の保険証を残してください」
引き続きご協力をお願いします。

苫小牧健康友の会 役員会



近所の宅配20件程、お手伝いするようになって12月で丸3年になります。季節を感じながら特に今年のは癒されました。きれいで癒されました。私は今、長生大学の3年生です。4年で卒業なので、その後の事も考え中です。講義だけでなくクラブ活動もあるので皆さん楽しんでいきます。今日行く所があって、ワセですね。今日は80過ぎたら、おまの人生と違って、おま自分流に楽しくイキタイです。



シリーズ60
宅配者紹介
錦岡ブロック
宮武 利恵子 さん

健康相談会

10月22日、10月23日松本院長による健康相談会を山手ブロックとうさとブロックで開催しました。23日のうさとブロックでは、「骨粗しょう症」について学びました。骨密度検査結果の見方も説明してくださり、「納得したわ」と声が出ました。食べ物は「小松菜が骨にもいいんだね」と学ぶって良いことだねと感謝した時間でした。

(事務局)



みんなの 友の会活動

うさとブロックバスツアー

10月11日5年ぶりのバスツアーは晴天に恵まれ、えこりん村でビュッフェ昼食と周辺散策。その後は恵庭の道の駅で、旬の野菜などお買い物。バスの中では、皆で合唱やおしゃべり。参加された方が会員になりました。久しぶりのツアーで交流が出来、満腹、満足と楽しい一日でした。(木村)



☆ 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)

☆ 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)

《 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
友の会事務所:0144-72-3291



人里に近い山・公園・住宅地など身近にいる。ピーヨと鳴くのでヒヨドリ。日本と周辺(台湾、フィリピン北部、朝鮮南部など)に生息し、世界での分布は狭い。雌雄同色で体は灰褐色、頭は青灰色、耳羽は褐色、尾は長め。翼は羽ばたいて体側につける波状飛行、体は立てて止まる。木の实(イチイ・ナナカマド・ツリバナなど)・花芽・サクラの蜜・樹液・昆虫などを食べる。樹上にわん型の巣(卵4個)で、巣箱は利用しない。地面に降りることは少ない。周年いるが、本道で繁殖した多くは渡り、入れ代わる。渡りは10月、朝8時頃、地球岬(室蘭)や白神岬(松前)、百々2百羽で普通の飛び方で海面すれすれを飛び、ハブサの攻撃をかわす。

シリーズ45
苫小牧の自然
谷口勇五郎 嶋(ヒヨドリ)

