

友の会・職員で「つながり」を実感!

～友の会活動強化月間振り返り集会～

苦小牧健康友の会 友の会だより

～月間のまとめ～
 つながり対話数
 1,516(目標1,000)
 会員拡大
 123人(目標144)
 いつでも元気拡大
 18部(目標27)
 署名1,241筆(総計)

12月16日(月)友の会活動強化月間振り返り集会を開催し、全体で33名(友の会19名、苦小牧病院13名、福祉会1名)が参加しました。三隅雅彦友の会会長、松本巧苦小牧病院院長からのあいさつ、木村眞智子事務局長から月間のまとめ報告、各ブロックの友の会職員、職員から取り組み報告が行われました。統一行動で訪問した山手高層住宅では、改築のために既に転居している会員が多くみられ、転居先が不明な方がおり、今後のつながりに課題を感じました。友の会からは「若い職員と行動できてとても嬉しかった」「職員が参加するだけで、私たちも元気が出ました」など職員と共に活動ができたことへの喜びの声が多くありました。職員も訪問行動や署名活動を発信、共有ができて、充実した集会となりました。月間集計では、つながり対話数が目標を大幅に上回りました。友の会に結び付いていきます。取り組みが結果



沼ノ端・勇払ブロック 西谷さん

1人一回参加を目標に取り組みました。厚真町でも健康相談会を開催し、入会者も増えました。

バスツアーで新規の参加があり、つながりのある月間となりました。



リハビリテーション科 佐藤主任

標を大幅に上回りました。友の会に結び付いていきます。取り組みが結果

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

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。



(錦岡・石)

「お申込み」各地域に販売所があります。お申込み、不明な点については友の会事務所にお問い合わせください。

「いつでも元気」読者交流会
 11月21日(木)明徳町古井丸元気販売所主催の元気誌読者交流会を開きました。世話人を含めて14名の参加があり、おにぎりを食べた後ミニ学習でリハビリ技術作成の資料を使って「転倒予防の心得」を学び、自身の体験や運動のやり方など学びました。「いつでも元気」の交流では12月号の鯉の記事について幼少期の鯉にまつわる体験が語られ、「11月号の『交通と人権』に共感した」、「安いけど役に立つ雑誌だ」などの感想が出されました。最後にメンバー全員が読者の踊りサークル5人で「どらればちサンバー」を披露して元気な交流会となりました。

健康講座 Vol.43

『お薬手帳』を活用するためのポイント

勤医協苦小牧病院 宮田列寧 薬剤師

◆自分で買った薬・健康食品など、普段使いのものは記録しておきましょう

専門家の目から、良くない組み合わせが見つかることがあります。その他、副作用や、薬を使ってみて困っていることなども記録しておくといいです。

◆一冊にまとめましょう

医師・薬剤師が複数の医療機関の薬を確認しやすく、副作用のリスクを減らすことができます。

『お薬手帳』は、いつ、どこで、何の薬をもらったか記録する手帳です。『お薬手帳』の内容を医師・薬剤師が確認して、ひいては皆さんの健康を守ることができます。

なお、最近はスマホアプリの『お薬手帳』もありますが、医療機関によっては閲覧する設備のないところもありますので、注意してください。

◆いつも携帯しましょう。特に医療機関・薬局には必ず持って行きましょう

薬の「ダブリ」や、良くない組み合わせ、同じ薬による副作用を防ぐことができます。引越した時、災害の時、救急病院にかかる時、旅行先で病院にかかる時などにも役立ちます。



◆いつも同じ場所に保管しておきましょう

自分が忘れないだけでなく、何かあった時探しやすいよう、ご家族にも知らせておきましょう。

《2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」
2月7日(金) 13:00~
病院前交差点 15分程度

★健康サロン(居場所づくり部)

2月19日(水)
10:00~12:00
見山東福祉センター

★フラダンスサークル

2月6日(木),20日(木)
27日(木)
13:00~15:00
豊川コミュニティーセンター

★あかい実/合唱

定例練習会 毎週水曜日
13:30~15:30
☎0144-56-0315
(代表:西谷)

《 ボランティア部 より 》

ボランティア募集中

- 15cm×15cmの柔らかい綿生地。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

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。

友の会バスをご存じですか?

病院の受診の際に友の会会員はご利用いただけます。予約等お問合せは友の会事務所へご連絡ください。

友の会事務所

0144-72-3291



長いこと友の会会員でした。数年前に妻から、「宅配手伝って」と言われ、宅配に関わるようになりました。以前から新聞の配達作業に係わって活動を見て、少しでも手助けできればという思いもあり始めました。今では、自分の健康のためだったり、たまに「ごろうさん」と言ってくれる笑顔の会員さんにもう少し続けようと思つてます。



シリーズ61
宅配者紹介
ときわ・澄川ブロック
竹田 孝夫 さん



東部ブロック

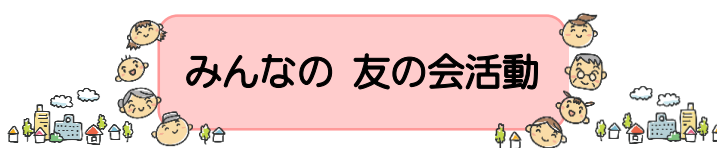
「ハッピーダンス」 & 「クリスマス会」

12月10日(火)に住吉コミュニティセンターで行われた『ハッピーダンス』と『クリスマス会』に参加してきました。

ハッピーダンスは東部ブロックの大久保さんと、東京や青森で40年以上フォークダンスの講師を務めていた中村先生との縁(つながり)が始まりです。3年前から東部ブロックで月に1回(第2火曜日)開催され、8人程が集まって楽しく体を動かしています。

ストレッチから始まり、音楽をかけながら楽しそうに、時には真剣な表情でダンスをするみなさん。「月に1回だから覚えられないのよね」、「でもこのダンスを楽しみにきているの◎」とお話されていました。和やかな雰囲気でもみなさんと楽しそうでした!今年初めて開催したクリスマス会は、ジングルベルをかけて飲食(ケーキと紅茶)しながら「今年の振り返り」と「来年の抱負」を語りました。その中で、「中央病院や札幌病院への往復バスは本当に助かっているの」と苫小牧病院への感謝の言葉や、「友の会

みんなの 友の会活動

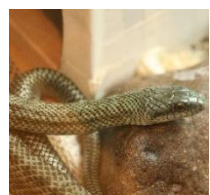


バスの日帰り旅行がもう少しあると嬉しい、とても楽しみにしている」とご意見やご要望の声をいくつかいただきました。

今回初めて東部ブロックでの友の会活動に参加させていただいたため最初は少し緊張しましたが、会員のみなさんがにこやかに優しく迎えてくださり、とても心が温かくなりました◎ それと同時に、いつも支えてくださる友の会のみなさんや、地域の方々の心遣いに、感謝の気持ちを忘れず、勤医協の職員として働いていきたいと改めて感じました。(医事課・相藤)



前右端・相藤さん 前右から2番目・中村先生



ヘビはハ虫類で鳥類と同じ卵生である。鳥類は育児により生き方の一部を学ぶ。ハ虫類は卵の産みっぱなしが普通で、本能による生き方が多い。ヘビ類は足が退化し、体は細長く、した先は2裂し臭いを感じる。本道には5種自生するが、アオダイショウ(写真上)の体色は暗緑色で、たまに数本の縦縞のものも。岩国のシロヘビは本種のアルビノである。木登りが得意。幼蛇の黒褐色の横斑は背中の中心にある。シマヘビ(写真下)は黄褐色で背に4本の黒い縦縞があり、目は赤い(他のヘビは褐色)、水辺を好み、黒化型はカラスヘビである。ニホンマムシは頭が三角形で両体側に銭形紋(斑の中心は暗色)、幼蛇にもあり、子で生まれる。たまに黒化型もいる。咬まれたらすぐ病院へ。

シリーズ46

蛇(ヘビ)
谷口勇五郎

苫小牧の自然

