

第31回友の会総会開催

苫小牧健康友の会 友の会だより



三隅雅彦会長

3月13日(木)第31回友の会総会を開催し、全体で50名(友の会32名、苫小牧病院17名、福祉会1名)が参加しました。三隅雅彦会長、松本巧苫小牧病院院長、斉藤さおり勤医協福祉会副センター長から挨拶を頂きました。

24年度活動のまとめと会計の報告、25年度活動方針と会計予算案、会計支出基準改定案が提案、承認されました。各ブロックの友の会会員、職員から取り組み報告が行われ、コロナ禍以前の状態に取組みが戻りつつあることが確認できました。今年度の課題として、20年度以降、7千部近くの家配部数がありましたが、現在は5千部を切っており、大幅に減った家配部数を取り戻すことが求められています。25年度は、ブロックを中心に、宅配の「担い手」を増やし、具体化を進めていきます。会員の力を結集して満30年に相応しい飛躍の年度にしていきます。

2025年度友の会役員の皆さん 今年一年よろしくお祈りします

役職名	氏名	地域
会長	三隅 雅彦	西部
副会長	竹田 登紀子	ときわ・澄川
	石 圭子	錦岡
事務局長	山口 利子	ボランティア
	木村 眞智子	うさと
事務局次長	本波 妙子	ボランティア
	工藤 ますみ	沼ノ端・勇払
	中田 智大	職員
役員	荒川 玲子	錦岡
	佐藤 邦司	錦岡
	藤田 実智子	錦岡
	福岡 あゆみ	錦岡
	斉藤 淑子	西部
	梅澤 僚子	西部
	荒川 みき	西部
	相澤 綴子	ときわ・澄川
	三澤 正子	うさと
	小形 尚子	山手
	斉藤 由子	山手
	畠山 忠弘	山手
	越智 則子	八区
	山田 久江	八区
	竹内 美枝子	東部
	西谷 隆	沼ノ端・勇払
山畔 年子	沼ノ端・勇払	
内野 陵子	みやま松風班	
渡部 伝	追分	
石井 碧	保健企画	
会計監査	藤間 聡夫	錦岡
	伊藤 圭亮	病院

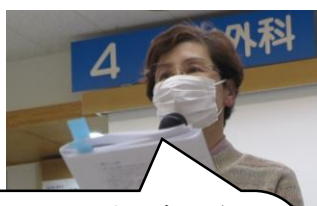


新任役員(左から三澤さん、渡部さん、福岡さん、荒川さん)

新体制になってから初めて新年会を開催しました。チラシを見て参加してくれた方もいました。東部は世話人が3人しかいなかったのが、新年会をきっかけに新たに2人増えたことがブロックに活気をもたらしています。とても嬉しいです。(東部・大久保)

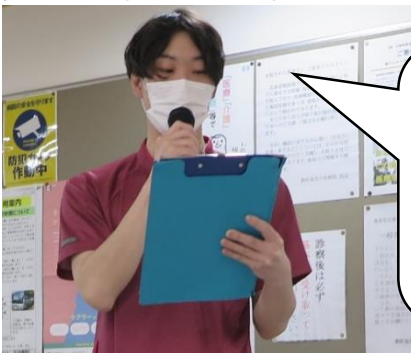
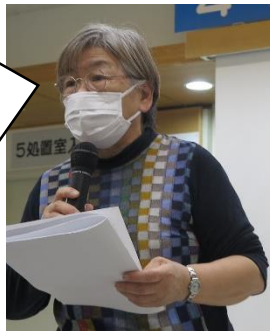


インターネットでも過去の友の会だよりもご覧いただけます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。

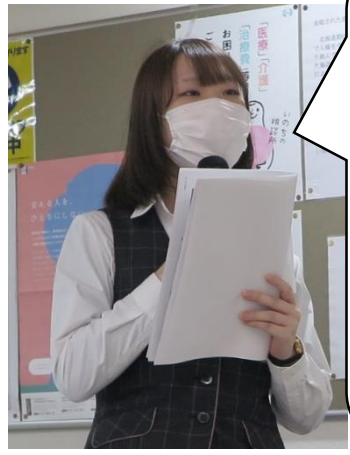


錦岡では世話人会を毎月開催、手配り交流会、いつでも元気誌読者交流会、新婦人との共催で平和のイベントなどを開催しました。今年度の原水禁世界大会には福岡さんを派遣し、役員になって頂きました。(錦岡・石)

居場所づくり部の「ふれあい健康サロン」や西部ブロックの行事も年間を通して行えたこと、岡山で開催された友の会集会に参加するなど充実した1年間となりました。引き続きブロックでの活動を広めていきたいと思えます。(西部・斉藤)



リハビリ科は友の会入会260%達成。職場体制を工夫し、地域訪問や居場所づくり、各ブロックでの健康相談会にも積極的に参加し、沢山かかわることができて良かったです。(リハビリ科・杉森)



友の会活動に参加する度に暖かく迎え頂き、とても嬉しかったです。協力借入金の取り組みも友の会皆様の力を実感しました。この活動は自身の仕事のモチベーションにもつながって、もっと積極的に参加できるようにしていきたいです。(総務課・木村)

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

《4月・5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」
4月4日(金) 13:00~
病院前交差点 15分程度
- ★ハッピーダンス(東部ブロック)
4月8日(火)
10:00~12:00
住吉コミュニティーセンター
- ★健康サロン(居場所づくり部)
4月16日(水)
10:00~12:00
見山東福祉センター
- ★友の会春のつどい
5月17日(土)
14:00~16:00
市民会館小ホール
- ★フラダンスサークル
4月2日(水),16日(水),23日(水)
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程度)
- ・新聞仕分けや郵送作業

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

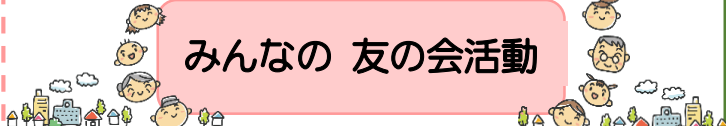
シリーズ63
宅配者紹介
うさとブロック
大久保 真佐子 さん



私が手配りに参加するようになつたのは、先に参加するようになった先輩が出来なく、手配りした。色々な事に、毎回楽しくやってきました。秋頃からは、手配りしていただく方が増えて、来たばかりの頃、あかい実の活動について紹介します。



みんなの 友の会活動



東部ブロック「新年会」

2月18日(火)、約5年ぶりとなる「新年会」を開催。17人が合唱やリハビリ体操で楽しく交流を深めました。東部ブロックでは、この日のために友の会新聞読者宅約1,000件に案内チラシ配布して臨みました。「みんなでうたおう」では河原崎さんのキーボード伴奏で「見上げてごらん夜の星を」「舟歌」「津軽海峡冬景色」などおなじみの曲を皆で歌いました。リハビリ科笹谷技士長は誤嚥性肺炎のおこる仕組みと予防につながる体操のミニ学習会を行いました。背筋を伸ばす若返り運動や首まわりを鍛えるクラーク体操など体を動かしながら学びました。その後ブロック恒例の「ハッピーダンス」も行われ、ほどよくお腹もペコペコに。お楽しみのお弁当に舌鼓をうち、おしゃべりに花をさかせました。ブロック長の大久保淑子さんは「たくさんの方が集まってくれて本当によかった。これからも楽しくやってきたい」と笑顔で語ってくれました。(医事課・隼野)



あかい実 「百寿のお祝い」

今年に入ってからあかい実の活動について紹介します。市民活動センターの使用条件が、ボランティア活動であることが分かり、早速1月25日(土)みやまの里にて誕生会「百寿のお祝い」の出演をしました。団員20名余で、「かあさんの歌」に始まり10曲をみやまの里ホール満席の中で歌声合唱を披露することが出来ました。入居者の皆さんが知っている曲を揃え、拍手喝采でした。アンコール「知床旅情」を全員で歌いお開きとなりました。



次は3月8日(土)の苦小牧合唱まつりに出演予定で、2曲を猛練習中です。新年度の計画では、友の会春のつどいと院内コンサートの出演を計画しています。また、あかい実のミニコンサートを6月25日(水)午後に予定しています。お誘いあわせの上、ご参加をお待ちしています。健康と楽しさを「モットー」に歌っていききたいと思います。(あかい実代表・西谷)
次号(5月号)「苦小牧合唱まつり」の記事を掲載予定です。



春の七草のハコベはハコベのこと。道端・畑・空き地などに生える年越し草、花は4~10月、花弁は5枚だが、深く2つに裂け、星形につく。ユーラシア大陸原産ですが農耕に伴い世界中に広まった史前帰化植物である。軟らかい草を人もニワトリや小鳥も好んで食べた。山菜であり、茎葉を天日干した生薬名(繁縷・はんろう)は胃腸薬や湿疹の薬という。ハコベはコハコベ(写真上)とミドリハコベ(同下)を含み、葉は卵形で長さ1~3cm、高さ10cm、花柱(めしべの先)は3本、前者の茎は褐色、おしべは1~7本、後者の茎は緑色で、おしべは5~10本。近縁のウシハコベの葉は2~7cmと大きく、高さ20cm、花柱は5本、おしべは10本である。

シリーズ48
苦小牧の自然
繁縷(ハコベ)
谷口勇五郎

