

春を呼ぶ歌声まつり

～歌詞の心を大切に～

3月8日(土)春を呼ぶ「市民合唱まつり」に、あかい実は27名で参加しました。「心の瞳」「瑠璃色の地球」を合唱しました。ブラボーの声があがり、団員は「やった!」と感動し、その余韻にひたりました。

日頃のレッスンの成果が出ました。指導者の言葉に応える努力が実を結びました。合唱団は10団体で少なくなる中、あかい実の新団員を2名迎えました。

新たな風を持ち込んで、健康と希望を胸に、歌詞の心を大切に伝えようと頑張っています。6月25日(水)あかい実のミニコンサートを市民活動センターで予定しています。友の会員の入団をお待ちしております。よろしくお願いいたします。(友の会あかい実代表・西谷)



5月17日(土)春のつどいに出演を予定しています。当日は、地域の皆さまと共に、会場に音楽の花を咲かせます。心に残る一日にしたいと意気込んでおります。ぜひ足を運んでみてください。(事務局)

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

春のつどいを開催!!

毎年恒例の春のつどいを開催します。昨年12月に友の会結成30年を迎えました。満30年にふさわしい企画を準備中! 迄うご期待! みんなで楽しく交流し、友の会同士でのつながりを深めましょう! 当日は故・高畑直司医師の追悼集を用意しています。

☆開催日: 5月17日(土) 14:00~16:30

☆場所: 市民会館小ホール(旭町3丁目2-2)

☆主な内容: ①ウェルカム演奏 ②リレートーク(30年を振り返って) ③サークル発表(合唱、フラダンス) 他

☆参加費: 500円

☆申込: 申込み用紙をFAXまたは友の会事務所までご提出ください

☆締切: 5月7日(水)

送迎バスあり!

ご参加お待ちしております。



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。



健康講座 Vol.45

検査時間3分! 内臓脂肪が一目でわかる
メタボCT検査のご案内
勤医協苦小牧病院 放射線科

●内臓脂肪を測定してみませんか?

脂肪のつき方は人それぞれ違います。一見スマートでも内臓脂肪が多い「かくれ肥満」だったり…見た目や体重、腹囲の測定だけでは、脂肪のつき具合は判断がむずかしいのです。

●あなたのBMIは?

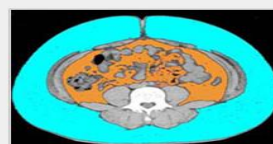
BMI(Body Mass Index)はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。成人ではBMIが国際的な指標として用いられています。健康を維持するために日頃からBMIを把握することが重要です。

●あなたは内臓脂肪タイプ?皮下脂肪タイプ?

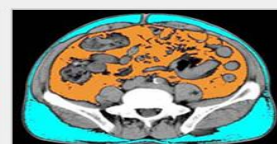
おなかの脂肪には、内臓脂肪と皮下脂肪があります。健康に悪さをするのはおなかの内臓のまわりに蓄積する「内臓脂肪」。過剰に蓄積すると、糖尿病や高血圧、高脂血症を招き動脈硬化を進行させ、更には心筋梗塞や脳卒中を起こす危険を高めます。このような状態を「メタボリック症候群」と呼びます。

●カンタン!メタボリック症候群診断

CTスキャンでは、数分の検査時間で家庭の体脂肪計よりはるかに高い精度で脂肪の量を測定、同時に内臓脂肪の割合がわかります。



皮下脂肪が多い
洋ナシ型肥満



内臓脂肪が多い
リンゴ型肥満

《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」

5月2日（金） 13：00～
病院前交差点 15分程度

★ボランティア部 花壇整備

5月13日(火)
10:00~12:00
病院中庭

★健康サロン(居場所づくり部)

5月21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)
14:00~16:30
市民会館小ホール

★西部ブロック うたごえサロン

5月20日(火)
13:30~15:00
しらかばコスモス多目的ホール

★フラダンスサークル

5月7日(水),14日(水)
28日(水)
13:00~15:00
豊川コミュニティセンター

★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)

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

自分の住んでいる団地のポストに21件宅配しています。

ポストに入れていたら「お疲れさん!!」「病院の窓口にありますよね」など声をかけてくれるので、会話のきっかけになります。また、病院に受診や健診に来られた方に声をかけて頂くことが多くなりました。患者さんや地域の方と触れ合っていると「友の会の活動」に結びついていると実感しています。職場や地域でみかけましたら、気軽に声をかけてください。



シリーズ64
宅配者紹介

苦小牧病院 職員
齊藤 尚明 さん



宅配を広げよう！

～手から手へ、宅配がつなぐ地域の絆～



「おはようございます」「いつもありがとう」そんなさりげないあいさつが交わされるひととき。

新聞の宅配には、情報を届けるだけでなく、あたたかな「つながり」が息づいています。これまで友の会だよりでは、63回にわたり宅配者を紹介する記事を発行してきました。それぞれの宅配者の顔、言葉、想いを紹介することで、読者の方からも「顔が見えるって安心」「宅配の方と話せるのがうれしい」といった声が多く寄せられています。こうした手配りだからこそ生まれるつながりは、新聞の宅配ならではの魅力です。

コロナ禍を経て、そのつながりが少しずつ薄れていったのも事実です。7,000部以上あった宅配部数は、郵送への切り替えや宅配者の減少なども影響し、約4,000部にまで落ち込みました。少しずつ社会全体が落ち着きを取り戻し、人々が顔を合わせる機会が増えてきた今、「新聞を届ける」ことの意味と価値を見直しています。

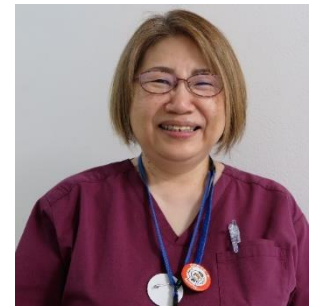
今年度、苫小牧健康友の会は宅配部数7,000部の復活を目指しています。そのために、新しい宅配者の募集を進めながら、地域の方々とのコミュニケーションを大切に、「顔の見える関係」の心地よさを感じてもらえるような取り組みを進めています。（事務局）



宅配者 竹内美枝子さん
(写真左) 東部ブロック



笑顔が素敵ですね！



宅配者 斎藤さおりさん
（勤医協福祉会）
訪問看護ステーション



当市の街路樹は市の木であるナナカマドが一番多く、次はクロマツ、3番目がハルニレである。バイパスの中央分離帯にはハルニレが多く植わっている。落葉広葉樹で枝先は大きく広がり、樹皮は灰褐色で不規則に裂ける。咲いているのに気づく人は少ないが、5月の開葉前、赤褐色の小さな花を多数つける。葉は左右不同で、果実は長さ1〜2cmの扁平である。春に皮をはぐとヌルヌルしているのので「ぬれの木」：ニレノキ、花が春なのでハルニレ。材は堅く曲がるので樹形はよいが材としてはパツとしない。アイヌの人たちはこの木をこすつて火を起こしたという。平地の適潤からやや湿った肥沃地に生え、日本・朝鮮・中国などに分布している。

シリーズ
49

苦小牧の自然
春楡（ハルニレ）
谷口勇五郎

