

各ブロックの居場所づくりが盛況！

～西部うたごえサロン～

各ブロックでは、居場所づくりの取り組みが行われています。

西部ブロックでは、5月20日(火)午後より、介護センターしらばコスモスにて開催したうたごえサロン。ゲストとして「山椒魚」さんをお招きし、41名が参加しました。7名の息の合った伴奏に合わせて、お馴染みの「北国の春」「青い山脈」「折り鶴」「学生時代」「瀬戸の花嫁」等々、リクエストも含・20曲を参加者全員で熱唱し、会場いっぱいにはうたごえの輪が広がりました。リーダーの佐藤誠さん(山椒魚)の小話タイムが大いに盛り上がり、「久しぶりに笑って、大きな声を出して若返りました!」「楽しかったよ」「また企画してください」など、嬉しい感想が寄せられました。

(西部・斉藤)



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

～友の会土曜健診のご案内～

「平日は忙しくて病院には行けない…」 「送迎バスがあるなら…」 そんな声にお応えして、今年も第5土曜特診を行います。健診を受けられていない方は、是非この機会にご相談ください。

- ・開催日：8月30日(土) 午前中
- ・対象健診：タダとく健診(特定健診)
がん検診(肺がん・大腸がん・胃がん) ※胃バリウムのみ

☆友の会会員さんには特典として以下の項目が追加できます！

血液検査(貧血・痛風)・心電図

まずは、勤医協苦小牧病院健診係までご連絡ください。

お問い合わせ・お申込み

TEL：0144-56-9102(直通※)、0144-72-3151(代表)

※午前中は、外来患者対応のため繋がりにくい場合があります。

送迎バス
運行予定！
ご自宅までお送
迎に行きます



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。



健康講座 Vol.47

ウォーキング始めませんか？

勤医協苦小牧病院
リハビリ科 理学療法士 佐藤 亮太

ウォーキングは有酸素運動。血行促進や心肺機能の向上、気分転換やリラックス効果、生活習慣病や認知症予防など様々な効果があるとされています。「1日1万歩」とも言われますが、歩数計を用いながらどんどん歩数を伸ばす“歩き過ぎ”は疲労蓄積や筋肉痛などの症状を引き起こしてしまうとも言われており、ウォーキングのポイントや姿勢について紹介します。



ウォーキング姿勢

ポイント！

- ・サンダル等ではなく、運動靴を履きましょう。
- ・前を見て、肘をしっかり振り、かかとから着地しましょう。
- ・歩く習慣がない方は、家の周りからでも構いません。歩く習慣がある方は6,000～8,000歩/日を目標に歩きましょう(可能な方は早歩きで20分を含む)
- ・毎日行えるとよいですが、週に2回～4回を目指しましょう(運動の効果が高まります)。
- ・決して無理はせず、休憩や水分補給をしっかり行いましょう。

《7月の予定》

★ときわ澄川 ウォーキング

7月1日(火) 10:00～
川沿公園遊歩道

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」
7月4日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★レク部 さくらんぼ狩りツアー

7月7日(月) 9:00～15:00
壮警町タカシナ果樹園等

★東部 ハッピーダンス

7月8日(火) 10:00～12:00
住吉コミュニティセンター

★ボランティア部 車いす清掃

7月9日(水) 13:30～14:30
病院内

★東部 宅配者世話人交流会

7月15日(火) 10:00～12:00
住吉コミュニティセンター

★健康サロン(居場所づくり部)

7月16日(水) 10:00～12:00
見山東福祉センター

★ときわ澄川 宅配者世話人交流会

7月23日(水) 10:30～
アルテンパーク

★フラダンスサークル

7月2日(水) 16日(水) 23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

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

通院にお困りではありませんか？

友の会バスは、病院受診の際、友の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。

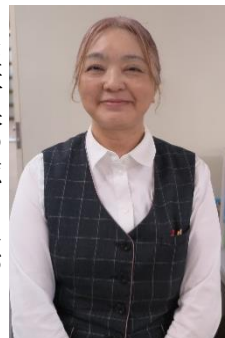
友の会事務所

0144-72-3291

20年。医事課の窓口におりま
す。友の会員になつて約
いっくらいたちます。
会員の皆さまが地域の友の会の
会員の方々が外来ボラン
ティアや宅配作業などを
している姿を見て感謝し
ていました。
私も自分の住んでいる
近くで数件配っている
近所に会員がいいます。
ご近所のことや嬉しい
しやることが多いです。
宅配時に会いやすいこ
はありませう。
活動に結びついてい
と感ずけまいた。病
で感じてくたさ。気
軽にお声かけくださ
い。

シリーズ66
宅配者紹介

医事課
松館 さとみ さん



帯状疱疹ワクチン ～備えは“もしも”の前に～

6月より帯状疱疹ワクチンの接種が開始されました。接種した方からの体験談をご紹介します。

『接種したのは2023年です。その当時はワクチン自体あることを知りませんでした。当時は保険適用外で高額でした。ただ、知人の現状を見聞きし、なつてしまった時の通院や日常生活への支障を考え、必要だと思い接種をすることにしました。知人の話によると、帯状疱疹はすぐに分かるものではありませんでした。初めは頭から発疹が発生し、何か違和感があったみたいです。それが徐々に顔から頭にかけて右側半分に痛みが走るようになり、皮膚科へ受診することになりました。当時はコロナ禍のためマスクや帽子を着用しているだけで痛いと言っていました。今現在も衣服の着脱の際に痛みがあり、定期通院されています。』

みなさんも、“もしも”の前に備えてワクチン接種をご検討ください。

～勤医協苦小牧病院での帯状疱疹ワクチンについて～

- ・ワクチンの種類：不活化ワクチン(シングリックス)
- ・期間：令和7年12月末まで
- ・接種回数：2回
- ・接種料金

1回9,000円(税込)※苦小牧市による助成対象者

対象者以外の方：1回2万2,400円(税込)

助成対象者

65歳の方

60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する者
70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳の者(5年間の経過措置期間あり※)
100歳以上の方(令和7年度のみ全員対象)

※生活保護世帯の方は自己負担免除となります。

詳しくは病院までお問い合わせください。

お問い合わせ 勤医協苦小牧苦小牧病院

TEL：0144-72-3151 (代表)

お申し込みお待ちしております。



欧州原産の1～2年草で家の周り・道端・空き地などに生え、高さ30㎝である。全体に短い軟毛が生え、葉は先が細い長い楕円形で周りにぎざぎざがなく、上方のものには葉柄がなく、花は直径3㎝、淡青色、花びらは5裂(分離せず)、中心は黄色、花のつく茎に花が10個ぐらいつき、それぞれ5㎝程の花の柄がある。その下方に苞葉(葉のようなもの)がない。この種はよく目に付く。花の直径が同じで、花の柄の下方にそれぞれ苞葉のあるものはノムラサキと似ている。花の形や色で直徑が7㎝ほどあり、花の径が7㎝ほどあるものは欧州原産のワスレナグサである。花畑や道端にある。どれもムラサキ科である。



シリーズ51

野原紫(ノハラムラサキ)
谷口勇五郎

苦小牧の自然

