

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

さくらんぼ狩り バスツアー



7月7日(月)さくらんぼ狩りバスツアーが行われ、壮瞥の果樹園へさくらんぼ狩りと「きのこ王国」へ行きました。友の会員51名と勤医協苦小牧病院職員2名が参加しました。

天気も良く気温も上がる中、皆さん暑さに負けず、さくらんぼ狩りを楽しみました。その場で食べたり、お土産として持ち帰る方もいました。「きのこ王国」で昼食休憩をとり、きのこ汁を召し上がる方など、各自自由な時間を過ごしました。

参加した方からは、「町内会で毎年さくらんぼ狩りに行っていましたが、コロナになってから再開が出来ずにいたため、今回のバスツアーは本当に楽しみにしていました」「足がないので、バスツアーは本当に助かります」など感想がありました。参加者全員体調不良や怪我もなく、終始笑顔で満喫したツアーになりました。



写真左：タカシナ果樹園
右：きのこ王国にて



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。



親睦、交流 学びの喫茶店

6月23日(月)錦西・すずらん会館にて、学びの喫茶店が開かれました。参加者は、職員を含めて21名。西島龍樹勤医協苦小牧在宅センター長より、「認知症とは？」と題して、認知症の理解と対応についての講義が行われました。認知症は脳機能の低下で引き起こされる病気で、行動・心理症状として現れます。認知症の人と接するときの心構え、①驚かさない②急がせない③否定しないことなど、自尊心を傷付けることのないよう心がける重要性について学びました。

「ふまねっと」で体を動かし、次回開店を約束し、閉店しました。(錦岡・佐藤)

協力借入金 のお願い

北海道勤医協は、安定した資金の確保とともに老朽化した施設の改修や医療機器の新規購入・更新などの資金として、職員、社員、友の会のみなさまから利息付協力金(協力借入金)のご協力を頂いております。今年度も引き続き協力借入金をお願いをさせていただきます。あらためましてご協力の程宜しくお願ひ申し上げます。

勤医協苦小牧病院は無差別・平等の医療介護の立場で、差額ベッド料を頂かず、無料低額診療を実施し、友の会のみならず、まともな安心して住み続けられるまちづくりを目指してまいります。

今後この地域で役割を果たし続けられるよう奮闘してまいります。(事務長)



健康講座 Vol.48 人工甘味料について 勤医協苦小牧病院 栄養科 管理栄養士 小嶋奈津枝

最近「0キロカロリー」と売られている飲料を見かけますが、本当に0キロカロリーなのでしょうか。このような飲料には「人工甘味料」が使われています。表のように人工甘味料は砂糖と比べた甘味度が高く、少量で甘味をつけることができるため低カロリーになります。

食品名	カロリー	甘味度	特徴
アスパルテーム	1gあたり4kcal ※砂糖の1/200の使用量となるため実質的に低カロリーとなる	砂糖の200倍の甘さ	苦みが少なくすっきりとした甘さ
アセスルファムK	1gあたり0kcal	砂糖の200倍の甘さ	すっきりとした甘さだが苦みを感じることもある
スクラロース	1gあたり0kcal	砂糖の600倍の甘さ	アセスルファムKの苦みを隠す

2023年5月、人工甘味料についてWHO(世界保健機関)からガイドラインが発表されました。ガイドラインでは「体重管理や糖尿病などのリスク軽減のために人工甘味料の使用は推奨しない」とされています。

適正な食事量、食事バランスを考え、もう少し甘みが欲しい時には、上手にこれらを活用するのがよいと思われます。

