

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

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。



友の会活動拡大強化月間はじまる

5月間スローガン
顔を合わせて、心つながる
訪問行動(アウトリーチ)。
暮らしに寄り添うひと声を、
高齢者が住み慣れた地域で
その人らしく健康に暮らし
続けるために必要なことを
考える。

8月28日(木)友の会活動
拡大強化月間・スタート集会を
開催し、42名が参加しました
(友の会26名、勤医協苦小牧
病院14名、福祉会2名)。
冒頭で三隅会長より、情勢
に触れながら、会員と顔を合
わせて、繋がりを深めていく月
間行動の意義について訴えが
ありました。

松本巧苦小牧病院長からは、
「友の会員を増やすことは地域
で暮らす人にとってのセーフ
ティネットを広げる活動、安心
して暮らせるまちづくりのため
の主体的力量を高める活動で
す」と会員拡大の目的が訴え
られました。

木村事務局長より、月間ス
ローガンや活動方針に加え、暮
らしのアンケート実施の提起が
ありました。アンケートは、地
域住民の生活実態把握や孤立防
止、関係医療機関との連携強化
につながるきっかけとなります。
この月間で、一人ひとりの声と
行動で安心して暮らせるまちづ
くりを進めてゆきましょう。



月間スタート集会を
皮切りに、各ブロック
で訪問行動やロビー行
動が行われています。
訪問行動では、アン
ケートで対話のきつ
けをつくり、生活の困
りごとなどのお話を聞
かせてもらっています。
また、「地域医療の存
続を求める署名」や
「介護署名」の訴え、
入会の呼びかけや健診
の案内等を行っていま
す。対話の中で、「物
価高。特に米が高い」
「冬の暖房費が心配」
「災害時、交通手段が
ない」など、多くの悩
みが聞かれています。
訪問行動やロビー行
動へ参加した会員から
は、「アンケートを通
してしっかりと話をし
て聞かせてもらおうこ
とが出来ました」「(政
府は)戦争に目を向け
ないで、今ある生活に
目を向けて欲しい」。
など感想がありました。
アンケート協力のお願
いがあった際は、ご協
力の程お願いします。



健康講座 Vol.49
住民税課税世帯の方、税の控除を受けていますか？
～税の控除について～
勤医協苦小牧病院
医療福祉課 社会福祉士 高橋総一郎



入院等により高額な医療費が発生する場合や、介護保険施設への入所、在宅で介護保険サービスを利用する場合において、住民税の課税世帯か非課税世帯かによって費用が変わります。特に、ぎりぎりの課税の枠にある世帯程負担感は大いだと思います。税の控除を受けてない場合、年末調整や確定申告で税の控除を積み重ねることによって住民税非課税世帯になることがあります。

例えば、医療費控除は広く知られていますが、医療費控除に介護保険サービスの利用料を入れてもよいことや、障害者手帳がなくとも要介護及び要支援の認定を受けている65歳以上の方は諸手続きにより障害者控除が適用される場合があります。住民税非課税に持ち込めなくても、税負担は軽減されますので、参考にしてみてください。

苦小牧市の問い合わせ先 (医療費控除：市民税課32-6263、障害者控除対象者認定証：介護福祉課32-6344)

《10月の予定》

★月間ロビー行動

10月 毎週月曜日・金曜日
勤医協病院外来待合

★西部 果物狩りバスツアー

10月2日(木) 8:45～
壮瞥町

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」
10月3日(金) 13:00～

病院前交差点 15分程度

★ときわ澄川 ウォーキング

10月7日(火) 10:00～
川治公園遊歩道

★レク部 バスツアー

10月15日(水) 9:00～
恵庭溪谷

★居場所づくり部 健康サロン

10月15日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★東部・うさと 健康相談会

10月21日(火) 14:00～
苦小牧病院会議室

★ボランティア部 病院清掃

10月22日(水) 13:30～
苦小牧病院

★山手ブロック 健康相談会

10月30日(木) 14:00～
花園総合福祉会館

★フラダンスサークル

10月1日(水) 15日(水)
22日(水) 13:00～

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～
お問合せ・申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。尚、地域やブロックでの催しはどなたでもご参加いただけます。

☎ 0144-72-3291

友の会バスのご利用について

通院にお困りではありませんか？
バスは病院受診の際、友の会員はご利用いただけます。

※バス事前予約必要
バス予約等のお問い合わせは友の会事務所へお願いします

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。

友の会事務所 ☎0144-72-3291

勇払・沼ノ端の東部がストおろしと一部宅配、月末は忙しいと81歳の超ベテランの私です。健康の為に長く続ける事が自分にも良い事です。自分達のブロックニュースが載れば宅配にも力が入ります。私も脚が悪くなり、他の宅配者に影響が出ないかといつもヒヤヒヤしています。新しい人が出て、バトンタッチ出来ることを願っております。今後ともよろしくお願います。



シリーズ69
宅配者紹介
勇払・沼ノ端
西谷 隆 さん



防災学習会

8月19日(火)「苦小牧市の自然災害について・家の中の備えについて」、苦小牧市役所の北構えたがまえ氏が講師となり、学習会が開催されました。友の会から18名、病院からは8名の26名が参加しました。講師のテンポの良い説明で、時折笑いが起こるなど終始なごやかな学習会となりました。参加者からの感想文では、「防災について考えすぎるため、あまり考えすぎないようにしています」「明確な避難情報を知りたい」「災害はいつくるかわからないので、普段から考えておく必要があると思った」。などの意見が寄せられました。防災のアンケートでは、非常食などの災害への備えを行っている人が過半数のことや、避難所に避難すると回答した人が大半である反面、他人との共同で生活に不安を覚えるといった回答が多くありました。



お詫び

10月号「宅配者紹介」で、加藤隆夫氏の所属ブロックは「うさと」ではなく「東部」の誤りでした。お詫びして訂正します。

～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…」などの声にお応えして、今年も第5土曜健診を行います。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：11月29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

☆友の会員さんには特典として以下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
迎えに行きます



落葉後



球果と葉

日本固有種のカラマツの生地は中部山岳地帯で、長野県辺りから北海道へ移植したのは明治30年代です。カラマツはイチヨウやメタセコイアと共に落葉針葉樹です。「北海道の木」であるエゾマツやトドマツと同様に真っ直ぐな大木になる。カラマツは寒さに強く、成長が速いが、ねじれて成長をするので、建築材としては不向きでした。2000年頃より、高温乾燥処理により、ねじれや割れが解消され、集成材により家屋に利用されるようになった。秋の黄葉は素晴らしい。研究林駐車場を過ぎ、錦大沼シヨウブ園を過ぎ、アルテンに向かう橋からの車道は橙色の落葉が敷かれる。カラマツの根に共生する茸・ハナイグチ(ラクウ)も忘れないで欲しい。

シリーズ
53

カラマツ

(唐松・落葉松)
谷口勇五郎

苦小牧の自然

