

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。



笑顔つながる一日

第42回苦小牧健康まつり

9月21日(日)、勤医協苦小牧病院を会場に「第42回苦小牧健康まつり」が開催され、約300名が参加しました。メインステージでは、『啓北中学校ブラスバンド』によるオープニング演奏に始まり、『樽前ばやし』の力強い太鼓演奏、『夜桜金魚とまこまい』の華やかなよさこい演奏、そして病院職員によるバンド『ギターカンファレンス』の演奏が行われ、会場は終始にぎやかな拍手と笑顔に包まれました。苦小牧ひまわり薬局にて、宮崎苦小牧病院名誉院長による「大腸がんのお話し」が行われ、参加者は熱心に耳を傾け、健康への関心を深めました。院内では「ふまねっと」や「モルック」などの体験コーナー、健康チェックや転倒予防コンテストなど、多くの催しがあり、健康な生活を送るためのヒントが満載でした。会場には、喫茶コーナーや、子ども向けの遊具など、様々な催しがあり、笑顔が溢れる一日となりました。



9月21日(日)、勤医協苦小牧病院を会場に「第42回苦小牧健康まつり」が開催され、約300名が参加しました。メインステージでは、『啓北中学校ブラスバンド』によるオープニング演奏に始まり、『樽前ばやし』の力強い太鼓演奏、『夜桜金魚とまこまい』の華やかなよさこい演奏、そして病院職員によるバンド『ギターカンファレンス』の演奏が行われ、会場は終始にぎやかな拍手と笑顔に包まれました。苦小牧ひまわり薬局にて、宮崎苦小牧病院名誉院長による「大腸がんのお話し」が行われ、参加者は熱心に耳を傾け、健康への関心を深めました。院内では「ふまねっと」や「モルック」などの体験コーナー、健康チェックや転倒予防コンテストなど、多くの催しがあり、健康な生活を送るためのヒントが満載でした。会場には、喫茶コーナーや、子ども向けの遊具など、様々な催しがあり、笑顔が溢れる一日となりました。



インフルエンザワクチンのご案内

今年度は 予約なし で接種可能です。受付でお申し下さい。
受付期間：2026年1月31日(土)迄



■ 接種料金

① 1回 1,300円(税込)

- ・ 苦小牧市にお住いの65歳以上の方
- ・ 60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

※ 上記対象の方で生活保護世帯の方は自己負担免除となります。

② 1回 3,300円(税込)

- ・ 助成対象以外の方

■ 注意事項・他

- ◇ 一般診療と並行して行いますので、待ち時間が発生します。ご理解とご協力をお願いします。
- ◇ 65歳以上の苦小牧市民で生活保護世帯の方は「保護手帳」をお持ち下さい。
- ◇ 当院では12歳以下の方の接種は行いません。
- ◇ お問い合わせ:0144-72-3151 (勤医協苦小牧病院)

健康講座 Vol.50

動かして守る！肩の健康

勤医協苦小牧病院
リハビリ科 作業療法士 林あかり

【肩関節周囲炎とは】

高い物を取る時やエプロンを結ぶといった動作をする時に、肩を動かすににくい事や痛みを伴う事があります。また、夜間に体が冷えると肩の周囲が痛くなる事も。いわゆる四十肩・五十肩と呼ばれるものです

★予防、対策

- ・ ストレッチや体操、腕を振ってのウォーキング等、適度な運動
- ・ 長時間同じ姿勢を取らないようにする
- ・ 肩を冷やさないように入浴時にしっかり温める
- ・ 強い痛みが続くときは無理をせず病院受診！

★コッドマン体操

【痛みのない範囲で1日10～20回、2～3セットを目安】

- ①椅子等で体を支え、腕を下に垂らします
- ②肩の力を抜きゆっくりと腕を前後・左右・左回りに揺らしていきます

最初は何も持たず、慣れてきたらペットボトル等の重りを持ち行いましょう！



《11月の予定》

- ★ときわ澄川 ウォーキング
11月4日(火) 10:00～
川治公園遊歩道
- ★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
11月7日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度
- ★月間振り返り集会
11月18日(火) 14:30～
病院外来待合または会議室
- ★居場所づくり部 健康サロン
11月19日(水) 10:00～
見山東福祉会館
- ★錦岡 健康相談会
11月19日(水) 14:00～(予定)
錦西すすらん会館
- ★フラダンスサークル
11月5日(水) 19日(水)
26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



1年程前から友の会新
聞を手配りで近所の住宅
へ届けております。
友の会新聞の内容は、
医療から料理、各種イベ
ント情報等々、盛り沢山
の内容で会員さんの満足
度も100%ではないでし
うか。
会員さんのポストへの
投函なので、お会いでき
る方は少ないですが、皆
様にお届けしている事に、
幸せを日々実感しており
ます。



友の会 土曜日健診

今年度、特定健診を
まだ受けられていない
方は、是非この機会
にご予約下さい。
苦小牧市のがん検診
も受診できます。
詳しくは下記にお問
い合わせください。

※要予約

※送迎バスの運行も
予定しています！
日時：
11月29日(土)午前中
場所：
勤医協苦小牧病院
お申込み：
TEL：0144-56-9102
(健診直通)

シリーズ70 宅配者紹介

錦岡
佐藤 恵子 さん



10月2日(木)、前日までの大雨もあ
り壮瞥町矢野果樹園にて行われた果物狩り
に44名が参加しました。
雨の影響もありオロフレ経由で11時半に到
着。果樹園ではぶどう、プルーン、リンゴ
などを張りながら、お目当ての果物を
ゲット。その後、きのこ王国で昼食タイム。
きのこ汁などを満喫しました。
車内では医療・介護の署名を訴え、月間
のアンケート調査には21名から回答があり、
2名が友の会員に入会されました。15時半
に帰苦。「来年も又来たいね」「楽しかつ
たね」と、次回を期待する感想が寄せられ
ました。
(西部・斎藤)

みんなの友の会活動

西部ブロック果物狩ツアー

うさとブロック温泉ツアー

9月30日(火)、虎杖浜温泉ホテル
いずみで開催し、21名が参加しました。
会食をしながら自己紹介をし、その後、
パークゴルフ組とカラオケ組に分かれて
交流しました。パークゴルフは秋晴れの
下でプレーを楽しみ、カラオケは懐かし
の曲を歌い、笑顔が広がりました。
その後は「美人の湯」として知られる
温泉に浸かり、心も体も癒やされました。
初めての参加者もいたことや、今回のツ
アーをきっかけに1名が新たに会員とな
り、嬉しい出会いもありました。
参加者からは「天気が良く食事豪華、
カラオケも楽しく良い交流ができた」と
感想が寄せられ、充実した1日とな
りました。(うさと・木村)



カマキリは本州では普通で、
北海道では函館辺りにいると
のこと。ところが今年になつ
て、近隣でもいたという記事
がありました。ところが何ん
と9月6日、隣の空き家の花
畑に一匹のカマキリがいまし
た。オオアワダチソウの花の
下にじっとしていました。体
長は9cmほど、腹が少し太
いので雌と思う。三角の顔、鎌
形の前足、肉食で、獲物は近
くの植物になりきってじっと
待つ。一週間ほどでチョウを
一匹食べたのを見ただけ、そ
の後居なくなつた。交尾の時
に食べられる雄もたまに
卵は泡を出しその中に産み、
泡は乾き発砲スチロール状の
卵のうになり卵を保護する。
ふ化し二百匹ぐらいの幼虫は
不完全変態で脱皮し大きくな
る。共食いも普通である。

シリーズ 54

カマキリ(蟷螂)

谷口勇五郎

苦小牧の自然

