

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。



1,500 超えのつながり 友の会拡大強化月間

9月・10月「友の会拡大強化月間」では、地域支援の強化を目指し、訪問対話等を通じて1,500件以上の会員さんとのつながることができました。「友の会」暮らしのアンケートにも約230名が協力。また、医療機関維持を求める緊急署名や介護処遇改善の署名にも、多くの協力が得られました。月間を通じて明らかになったのは、物価高、高齢化、医療・介護への先行きの不安が複合的に絡み合った切実な実態です。これらの困難は個人の問題ではなく構造的な問題です。誰もが安心できる社会のためにも署名や声をあげる取り組みの継続が必要です。対話やアンケートから、会員さんからの声を一部を紹介します。

【医療・介護について】

「医療費の窓口負担が増えたら病院に行けなくなる」、「病院の赤字が続くのは心配」など医療が不可欠にもかかわらず、存続が脅かされている現状に対し、疑問を持つ会員さんが多くいました。介護では、「高齢のわたしが病気の娘の介護をするのは大変。施設も病院も受け入れが難しい」という現状が報告されました。

【生活について】

「お米が高い」「暖房費が高い」「バスの本数が減り大変」といった声は、家計、移動手段の制約があり、地域の暮らしは全世代共通した問題です。

【月間のまとめ】

つながり総数1,575件
友の会拡大49名
いつでも元気拡大4部
医療緊急署名1,240筆
介護署名769筆

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)



写真左：職員(斉藤さん)
右：友の会(小形さん)



写真：友の会(竹内さん)

健康講座 Vol.51

橈骨遠位端(とうこつえんいたん)骨折について

勤医協苦小牧病院

外来 看護師 川真田可奈子・大橋美和子

これから、外での転倒や、スケートで遊ぶなどで受傷する機会が増える季節です。転んで手を突いて受傷するケースが多い骨折。手首に強い痛みがあり、短時間のうちに腫れてきます。ギブス固定の治療方法がありますが、骨がズレてしまうような場合は手術が必要となります。予防としては

- ① 滑りづらい靴を選びましょう
- ② 筋力の低下は転倒リスクが高くなります。足腰の筋力の維持・向上させるため、無理なく体を動かす習慣を作りましょう。

●原因・病態

中年以後の閉経後の女性が転倒し、手を突いて骨折するケースが最も多いです。骨粗鬆症により骨が脆弱となることが骨折の要因です。

●症状

手首に強い痛みがあり、腫れてきます。時に変形がみられます。指に力が入らず、十分に握ることが出来ません。骨折部は不安定で反対側の手で支える必要があります。手指のしびれが生じたり、後日、母指を伸ばす腱が切れたりすることがあります。



《12月の予定》

★ボランティア部車いす清掃

12月3日(水) 13:00～
勤医協苦小牧病院

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」
12月5日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★沼ノ端勇弘 バスツアー

12月9日(火) 9:00～
こぶし温泉

★居場所づくり部 健康サロン

12月17日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★フラダンスサークル

12月3日(水) 17日(水)
24日(水) 13:00～
豊川コミュニティーセンター

★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
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

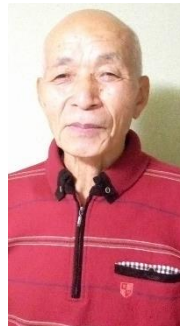
住所変更はお済ですか？

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

私は緑内障が原因で3年前に仕事を手放し、落ち込んでいました。ちょうどその時期に友の会の会員に誘われて入会しました。その数か月後宅配の依頼がありました。最初は会員さんに確実に一刻も早く届けようとしていました。今はゆっくりと楽しみながら届けています。時には犬に声をかけたり、会話をしたり、庭木や草花を眺めたり、感じながら新聞を届けています。本当に楽しく感謝の気持ちで一杯です。



シリーズ71 宅配者紹介 ときわ澄川 瀬尾 久雄 さん



お知らせ
勤医協苦小牧病院
受付時間変更のお知らせ
2026年2月2日(月)より
朝の受付時間が8時30分
となります。
(玄関解錠時間8時)

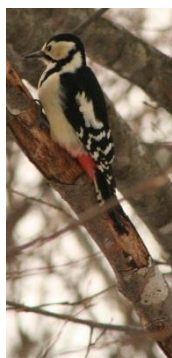
(レク部・竹田)

ハガキ署名協力のお願い

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」の取り組みを行っています。同封のチラシをお読みいただき、ハガキ署名へご協力の程お願い致します。苦小牧市全体で4,000筆を目標としています。

10月22日(水)午後2時より、しばらくば総合福祉会館にて行われた「健康相談会」に23名が参加。テーマは「いつもでも元気に！高齢者の食事と健康について」と題し、勤医協苦小牧病院長小嶋管理栄養士が1時間にわたり講演。高齢者の体の変化に伴う主な特徴と、各自のフレイル(虚弱)の「イレブン・チェック」の説明と、高齢期の栄養のバランスの確保について、丁寧な説明がありました。参加者からは「塩分摂取量の目安」や「豊かな食事が難しい、物価高など社会的な要因」などについて質問・感想があり、改めて食事と健康の関わりについて学びを深めました。(西部・斎藤)

西部ブロック健康相談会



当地にキツツキ類は7種ほど生息し、殆ど留鳥で、森林にすみ、木に穴を掘り、硬い尾羽と両足で体を支え、頭を上に移動する。雌雄で子育てをする。木をつつくのは、巣穴作りや採食のためであり、他につつく音はドラミングといひ縄張り宣言や求愛である。掘った巣穴はその後、外の小鳥の巣穴に利用される。虫のいる木は弱った木である。街中の木でも見られるコゲラはスズメ大で日本最小のキツツキで、背は白黒の縞、雄雌は殆ど同色である。ギーと鳴く。アカゲラは下腹が赤く、背は白黒の縞、背に逆ハの白斑あり、ヒヨドリより小さい。雄は後頭が赤い、「キョッ・キョッ」と鳴く。研究林などにはカラス大の天然記念物のクマゲラがいる。

シリーズ55

キツツキ(啄木鳥)

谷口勇五郎

苦小牧の自然

