



“豊かな”つながりを大切に

苦小牧健康友の会 友の会だより

ミニデーなごやか(沼ノ端・勇払サロン)

2026年今年のミニデーは5月26日スタートです。ここでこの数年のミニデーなごやかを振り返りつつ活動のご紹介とします。

2020年6月コロナ禍でミニデーが中止となつて以来、会食を伴う例会を行わないで来ました。やがて感染に留意しながらマスク着用で集まり、健康相談会、ミニコンサート、苦小牧市社協出前のゲーム(モルックなど)等を沼ノ端コミセンを会場に隔月で行ってきました。

ミニデーの例会は椅子並べなど会場作りも皆さんの協力で始まります。参加者の一言近況報告、お馴染みの健康体操「きよしのズンドコ節」か「北国の春」をカセットテープで流し(今時ないですね)ゆるくウォーミングアップ。

メインのゲームに興じたり、素敵な音楽のミニコンサートを堪能したり、勤医協苦小牧病院の職員から、転倒予防のお話や体操などを学んだり、毎回楽しくやっています。参加は20人前後です。年に一度温泉ツアーも企画し好評です。

そして昨25年11月、5年ぶりに会食会を実施。長年友の会で事務局長を歴任された菅野さん宅をお借りして、畳のお部屋で卓を囲み旧交を温める事ができました。

(沼ノ端・勇払サロン・工藤)



<写真・菅野さんご夫婦へ感謝を込めた花束を贈呈>



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。



勤医協苦小牧病院 「中庭花壇」

今年も友の会のボランティア部の方々が花壇整備をしました。

5月7日、お花屋さんにご集合してお花を選び、中庭花壇に移植しました。

中庭が彩られ、足を止める患者さんや職員の方々が多く見受けられるようになりました。



〈花壇を楽しむ友の会のみなさん〉

原水禁派遣に向けて バザー&喫茶を 行います

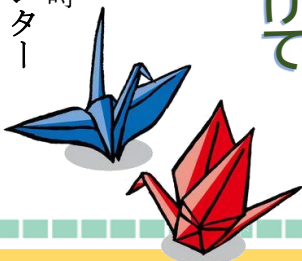
①日時 6月20日(土)
午前10時から12時

②会場 見山東福祉センター
苦小牧市見山町
2丁目9-2

③主な内容

- ・野菜やお米・昆布等の販売
- ・コーヒーの提供(有料)

★みなさんのご来場をお待ちしています



健康講座 Vol.55

骨のはなし ～骨粗鬆症と骨密度検査～
勤医協苦小牧病院 放射線技師 浜井 皐太(こうた)

★骨の健康状態を調べましょう！

普段の生活レベルで転倒等で骨折してしまうことを脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折と言います。気づきにくいからこそ定期的な『骨密度検査』にて、ご自身の骨の健康状態をチェックしましょう！

日本人の若い人の骨の強さの平均と比べて70%未満となると骨粗鬆症です。当院では腕の骨を使った検査を実施しております。椅子に座って機械に腕を乗せれば数十秒で検査が終わります。

検査で自身の骨の状態を知ることによって日々の生活を見直すキッカケになります。是非一度、受けてみてはいかがでしょうか！

※友の会会員は健診に合わせて、400円で検査が受けられます。
ご希望の方はお問い合わせください。TEL56-9102

機械に腕を乗せるだけ！



【6月の予定】

- ★ときわ・澄川/健康ウォーキング
6月2日(火) 10:00～
川沿公園体育館横集合
 - ★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
6月5日(金)13:00～
病院前交差点 15分程度
 - ★東部/ハッピーダンス
6月9日(火) 10:00～
住吉コミュニティーセンター
 - ★ときわ・澄川/健康サロン
6月16日(火) 10:00～
のぞみコミュニティーセンター
 - ★居場所づくり部/健康サロン
6月17日(水) 10:00～
見山東福祉会館
 - ★沼ノ端・勇払/ミニデー
6月20日(土) 10:00～
勇払パーク場/パークゴルフ
 - ★錦岡/健康相談会
6月26日(金) 14:00～
スプリングタウン総合福祉会館
 - ★フラダンスサークル
6月10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～
市民活動センター
- 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。
※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

私の家のご近所数件宅配
しています。
皆さんそれぞれお元気で
暮らしている様子が分かり
安心しています。
時々犬の話が話題になり
大変盛り上がり楽しいです。
数件ですので、それほど
時間ばかりりませんが、冬
道になると滑るのでこわい
です。
でも、ご近所の会員の方
が、新聞を待っていると
思うと、慎重に歩いて頑張
っています。



シリーズ76
宅配者紹介
勤医協福祉会 職員
金谷 美和子さん



令和8年度 苫小牧市特定健診が始まります

5月下旬より、苫小牧市から対象者の方へ特定健診のご案内と受診券が順次発送されています。勤医協苫小牧病院では完全予約制で実施しております。受診券がお手元に届き次第、予約可能となります。ご希望の方はお電話・事務窓口にてお申込みください。

勤医協苫小牧病院で実施できる健診内容

●基本健診

●苫小牧がん検診

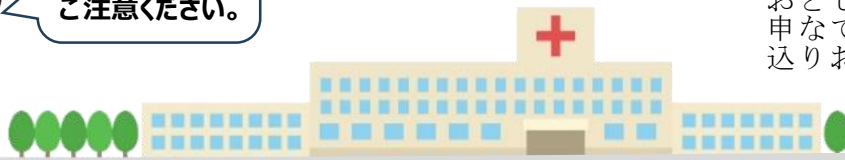
(胃がん・肺がん・大腸がん)

友の会会員の方は、特典として貧血検査・尿酸・心電図の検査が無料で受けられます。

頸動脈エコー・前立腺がん検診・骨密度など友の会料金で受けられる検査もあります。ご相談ください。

健診予約直通電話番号
0144-5619102
※午前中は外来患者さんの対応を優先しています。
電話が繋がりにくくなったり、折り返し対応となる場合があります。

受診券には有効期限があります。ご注意ください。



友の会バスのご利用について

通院にお困りの方！友の会員は病院受診の際、バスを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。
住所変更はお済みですか？
お引越しが決まっ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



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」

各地域に販売所があります。購読申し込みは、友の会事務所に、お問い合わせください。



「医療」「介護」
「治療費」等で
お困りの方は
ご相談ください



ナミテントウの幼虫



ナミテントウ



エゾアザミテントウ



ナナホシテントウ



テントウムシは甲虫類で、当地に10種ほどいる。成虫は半球形6〜7mmで、背中に斑点があり、足や触角は短く、頭は上から見えない。葉や菌類を食べる種類もいるが、多くは幼・成虫共にアブラムシなどをたべる肉食性である。刺激を受けると、死んだふりをし、関節から黄色の液体(苦い)を出し、外敵を撃退する。体色の鮮やかさと不味さは警戒色である。幼虫は6本の足で、細長いタワシ状の名は太陽に向かって飛ぶから。幸せを運ぶ虫と言われる。ナミテントウはアブラムシを食べ、斑紋や色彩の変化が多い。ナナホシテントウはアブラムシを、エゾアザミテントウはアザミを食べる。秋に民家の壁に多数見たことあり、その後、成虫で集団越冬する。

シリーズ61

苫小牧の自然
テントウムシ(天道虫)
谷口勇五郎

