

出会い・ふれあい・笑顔咲く

苦小牧健康友の会 友の会だより

春のつどい開催

5月30日(土)、苦小牧市民文化ホールにおいて「友の会春のつどい」を開催し、友の会会員、勤医協苦小牧病院・勤医協福祉会・ひまわり薬局の職員など合わせて約150名が集いました。

当日はリコーダーサークル「どれみふぁどん」のウェルカム演奏で幕を開け、金澤市長より友の会の歩みや情勢に触れ、開会を祝う挨拶をいただきました。続いて、「あかい実」による合唱、職員による景品付きクイズ大会、フラダンスなどの参加型企画を楽しみました。また、交流タイムで顔を合わせた方々が近況を語り合う姿や、新たな出会いをきっかけに会話が弾む様子が見られました。

また、三隅会長の原水爆禁止世界大会への熱い思いが語られ、当日56,000円のカンパが集まりました。



<写真/左から松本院長・金澤市長・三隅会長>



参加者からの声

①山手・山口利子

「久しぶり」の再開と「初めまして」の出会い、心地よい雰囲気の中で開会を迎えました。あかい実の合唱やクイズ大会など楽しい企画が続き、クイズでは同じテーブルの皆さんと相談しながら参加し、会場全体が笑顔に包まれていました。フラダンスでは華やかな衣装や音楽が会場を彩り、一緒に踊るコーナーも楽しむことができました。歓談の時間には各テーブルで会話が弾み、人と人とのつながりを感じる心温まるひとときとなりました。

②つやみ・三澤正子

今回の春のつどいは、初めての企画として、みんなを歌を歌ったり、クイズを楽しんだり、フラダンスを踊ったりと、参加型のつどいでした。参加された皆さんの笑顔があふれ、会場は和やかな雰囲気になりました。心も踊るような楽しいひとときになったと思います。

③あかい実・長田ひろ子

快晴に恵まれピカピカのホールでの「春のつどい」は心がウキウキして、とても楽しい時間でした。私は「あかい実」の合唱を皆様に聴いていただけたこと、会場の皆様と一緒に歌ったひとときは、とても幸せを感じる時間でした。

毎日TVで悲しいニュースが流れていますが、こんな時だからこそ皆で力を合わせてふるさとを大切にしていきたいと歌いながら切に思いました。

このつどいに携わって、朝早くから尽力いただいた役員の皆様に感謝いたします。

「ご参加ありがとうございました」

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。



健康講座Vol.56

ホルター心電図のはなし
勤医協苦小牧病院 検査技師 松本理恵子



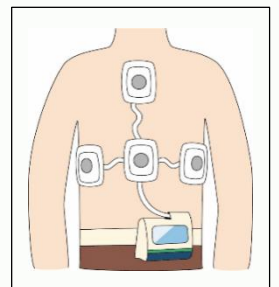
★ホルター心電図とは

携帯用の心電計を取り付け、翌日まで24時間の心電図を記録する検査です。胸に電極を貼り付け、小さな心電計を腰につけて普段通りの生活を一日過ごしていただきます(入浴、シャワーはできません)。

★どんなことがわかる？

通常的心電図検査は短い時間しか記録していません。そのため、時々動悸や胸痛がするという症状があっても心電図検査は異常なしということがあります。ホルター心電図は24時間の心電図を記録することで、時々起こる心電図の変化を見つけ、不整脈や狭心症といった疾患の診断につながります。

★どんな方におすすめ？ 動悸や胸痛、胸の違和感などの症状がある方、原因不明のめまい、ふらつき、失神がある方、健康診断で異常が指摘された方は検査の必要があります。気になる方はぜひ医師に相談してください。



7月の予定

- ★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
7月3日(金)13:00～
病院前交差点 15分程度
 - ★ときわ・澄川/健康ウォーキング
7月7日(火) 10:00～
川沿公園体育館横集合
 - ★西部ブロック/手打ちそばサロン
7月9日(木) 11:00～
しらかば総合福祉会館
 - ★ボランティア部/車椅子清掃
7月8日(水) 13:30～
勤医協病院内
 - ★沼ノ端・勇弘/ミニデー
7月14日(火) 9:00～
こぶしの湯あつま/温泉ツアー
 - ★東部ブロック/ハッピーダンス
7月14日(火) 10:00～
住吉コミュニティセンター
 - ★居場所づくり部/健康サロン
7月15日(水) 10:00～
見山東福祉会館
 - ★フラダンスサークル
7月8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～
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お
願います。 ※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

地域の責任者の方から宅配依頼があり、自宅の周辺ならと引き受けました。初回の配達時に何人かの方とお会いしました。健康関連の情報やクイズなど楽しんでいただくと、事でした。対象者の中で2名が施設入り、1名が死亡という状況です。単身世帯が多い事に驚かされます。核家族化して、孤立世帯が増える中、友の会の活動を通して、肉体的にも精神的にも、一助となればとのおもいでいっぱいです。日頃、運動不足の自分の健康にとっても、宅配は一石二鳥です。



シリーズ77
宅配者紹介
東部ブロック
高畑 重雄さん



みんなの友の会活動

うたごえサロン

5月22日(金)午後1時30分より、しらかばコスモスにてピアニストの河原崎恵子さんをお迎えし、今年度第1回うたごえサロンを開催。21名が参加しました。まずは唱歌からスタート。「花」「汽車」「富士山」など馴染みの曲に声も温まり、流行歌の「北国の春」では全開に。感情込めた合の手で、笑い声が上がり「岸壁の母」などセリフ入りの曲で大いに盛り上がり、約1時間半で延べ40曲を歌い上げました。参加者からは「久しぶりに大きな声で歌って楽しかった」と感想が述べられ、「また呼んでください」と次回を期待する声が寄せられました。(西部ブロック・斉藤)

健康ウォーキング

6月2日(火)今年度第1回目を川沿こもれびの道で開催し、10名が参加しました。この日は快晴でウォーキング日和。7か月ぶりの再会を喜びあい、初参加の方々の歓迎をこめて自己紹介。皆でストレッチを行い歩き出しました。

足に優しいクッションのきいた遊歩道を、おもしろい速さで歩きました。両側の花や草木を眺めながら、往復40分ほどかけて全員完歩しました。最後は、公園のテーブルでひと休み健康で和やかなひとときを過ごしました。



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



原水禁世界大会 派遣者紹介！

氏名
野澤 妙子



主な所属
地域うたごえサークル
わたぼうし(3年目)

参加者としての抱負
入会3年目の私としては、うたごえサークルわたぼうしの反戦・平和への運動に刺激を受けており、友の会員として参加を決意しました。広島での原爆がもたらした惨劇について現地に行って学び直し交流して、しっかりとこの身体で受け止めて来たいと思います。

健康教室

「転倒予防」

2年目研修医の若い先生です

- 講師： 勤医協中央病院 若井 大暉先生
- 日時：7月29日(水) 14時
- 場所：勤医協苦小牧病院 会議室

みなさんのご参加お待ちしております。



カッコウ (写真上2枚)
ツツドリ (写真下)



日本には4種類繁殖、夏鳥で越冬地は東南アジア方面、托卵性、名前は雄の鳴き声より、托卵は特定の種類の小鳥(宿主という)が巣を開けたときに、その鳥の卵を1個くわえ、自分の卵を1個産み、去る。托卵した鳥の卵の方が先にふ化し、生まれたばかりのヒナは目も開かないのに宿主の卵を背に乗せ、巢外に放り出す。そのヒナは巣を独占、宿主は仮親として、托卵鳥のヒナを自分より大きくなっても育てる。自分を育てた種に托卵する。当地には2種、カッコウは原野や明るい林、ハト大、モズやノビタキ(スズメ大)に托卵。ツツドリは森林、ハト大、センドイムシクイ(スズメ大)に托卵、雄はポポ、ポポ(筒を叩く音)と鳴き、両者の雌はピピピと鳴く。

シリーズ62

苦小牧の自然

カッコウ(郭公)の仲間
谷口勇五郎

