苫小牧健康友の会 友の会だより

第43回 健康まつりのお知らせ

日時:9月6日(日)
10:00～13:30

場所: メインステージ
勤医協苫小牧病院
職員駐車場

毎年恒例の健康まつりを今年も開催します!!

楽しいステージ企画・出店・抽選会を絶賛企画中です！

どなたでもご参加できますので是非お越しください!!



「今日来てよかった」と思える場所に

友の会室について

「友の会室」と聞くと、どんな場所を思い浮かべるでしょうか。友の会室は、会員だけでなく地域の方も自由に出入りできる開かれた交流の場です。お茶を飲みながらひと息ついたり、気軽に立ち寄って話をしたりと、誰もが安心して過ごせる場所を目指しています。

友の会室は、活動を支える「心臓部」でもあります。会員の登録や手続き、情報管理などを行う拠点であり、多くの活動がここから生まれています。


〈談笑を楽しむ友の会のみなさんと職員〉

コロナ禍を経て

コロナ禍以前は多くの人が集い、にぎわいのある場所でした。しかし、感染対策による活動制限の影響もあり、活動は縮小し、足が遠のいてしまった会員も少なくありません。現在は友の会バスの予約などで訪れる人が中心となっています。

事務局の想い

「もしかしたら、悩みや不安を抱えて来ている人がいるかもしれない。そんな人が『今日来てよかった』と思える場所にしたい」と事務局長の木村眞智子さんは話します。だからこそ、友の会室では訪れた人へ「こんにちは」「お疲れさまです」「また来てください」と温かい言葉をかけています。

また、友の会バスは通院を支えるだけでなく、人と人をつなぐ役割も担っています。初めて利用した白老町の方は、同じ白老の方との新しい出会いがありました。友の会室で交流を深め、一緒にバスに乗り、仲睦まじく帰宅することができました。

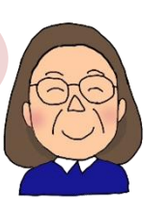
友の会室を通じて、人と人とがつながり、支え合い、地域の輪を広げていく。これからも誰もが気軽に立ち寄り、「今日来てよかった」と思える場所づくりを続けていきます。（事務局）



〈写真上：友の会室の壁には今までの活動が貼られています〉



みなさんのお越しをお待ちしています



発行所
苫小牧健康友の会
所在地
苫小牧市見山町
１丁目８-２３
電話　82-7961

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。

健康講座Vol.57

「筋肉を減らさない」健康な体づくり

勤医協苫小牧病院　理学療法士　鈴木・沓澤（くつざわ）

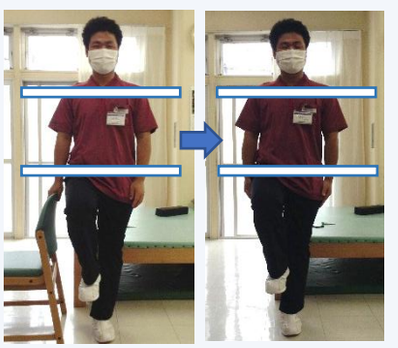


お家でできる筋力運動

①片脚立位　左右10秒×3回

フラフラしないように注意し、両肩・腰のラインが真っ直ぐになるように意識しましょう。

横から見たときにも、おじぎせずに体が真っすぐになるようにしましょう。



※まずは掴まった状態から行いましょう（左）。慣れてくれば掴まらずに行ってみましょう（右）。ふらつきによる転倒には十分注意しましょう。
※無理せず行いましょう。

②イスからの立ち上がり

主に大腿四頭筋（太もも）を鍛える運動
1.2.3で立ち上がり、次の1.2.3で座る
10～20回

※できるだけ手を使わないように腕を組む
※膝をしっかり伸ばす
※膝が痛い方はできる範囲で、行ないましょう。



8月の予定

★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
8月７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
8月４日(火) 10:00～
川沿公園体育館横集合

★東部ブロック/ハッピーダンス
8月11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
8月19日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★錦岡/平和の集い
8月20日(木) 14:00～
のぞみコミセン

★うさと/こぶしの湯(厚真町)バスツアー
8月22日(土) 9:00～
有珠の沢会館出発

★月間スタート集会・学習講演
8月27日(木) 14:00～
病院外来待合

★フラダンスサークル
8月12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～
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。

☎ 0144-82-7961

シリーズ７８ 宅配者紹介

沼ノ端・勇払ブロック
田下　一子さん



手配りをするようになったきっかけは、お友達の存在です。大正琴のお友達が手配りをしているのを見て、私も役に立つのであれば、うちの近所を何部でもやりますと始めました。やっていて苦にはなりません。

お庭を見て歩くのが好きできれいな花を眺めながら、うちの人が出てこられたら声をかけて、おしゃべりするのが楽しい。

この頃、高齢になってあまり外に出てこれなくなったり、全然お会いしていない方もあって気になります。

私の都合や調子が悪い時は、夫が「持ってってやるか？」「俺がやるから」と代わってくれます。

友の会ニュースを通じてのつながりを、これからも大事にしていきたいです。



友の会コーナー再開

勤医協病院受付前

■毎週　月曜日・金曜日
9:30～11:00

■健康診断のお勧め・署名活動など



お気軽にお立ち寄りください

みんなの友の会活動

■手打ちそばサロン

７月９日（木）午前11時より、しらかば総合福祉会館にて苫小牧手打ち蕎麦同好会有志３名をお迎えし、手打ちそばサロンを開催。37名が参加しました。先ずはハモニカによる「みんなで歌おう」でスタート、続いて三隅ますみさんによる「ラパタカ体操」でお口の準備運動を実施。その後、手打ちそばの実演が行われ、一つ一つの所作について解説がなされ、手打ちで用意された人数分の蕎麦を随時提供しました。手作りの汁に刻みネギ、天かすの薬味も絶妙で出来立ての「冷やしたぬき」に舌包みを打ちました。

参加者からは「とっても美味しかった」「また来年も楽しみにしています」と口々に感想が寄せられました。（西部ブロック・斉藤）





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
☎0144-82-7961



勤医協苫小牧病院から

帯状疱疹ワクチン 2026年度定期接種のお知らせ

期　間　令和9年1月25日(月)まで(1回目接種)

対象者　苫小牧市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する方

・年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方

・接種日時点で60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により身体障害者手帳１級を有する方

料　金　不活化ワクチン（シングリックス）

・接種料金：9,000円（１回あたり）

・接種回数：２回（2か月の間隔を空けて接種）

学習講演のご案内

民医連の歴史を学ぶ

講師：近藤良明氏(連協友の会副会長)

■8月27日(木)14:00～

■病院外来待合

月間スタート集会時に開催！



8/1から 友の会室の電話番号が変わりました



☎82-7961

シリーズ63 苫小牧の自然

ノリウツギ　糊空木、サビタ

谷口勇五郎

原野や山地に生える高さ2～3mの低木。花は円錐状に付き、両性花が多数と周囲にがくの変化した白い飾り花（装飾花）が3～5枚付く。つぼみでも飾り花は見られるが、受精すると下を向き、色もあせてくる。花には蜜を求めて虫が集まる。幹や枝の樹皮の内側の部分で和紙用の糊をつくることから、戦前、和紙作りにサビタ糊として移出されていた。茎や枝の芯は穴があくので空木（うつぎ）。糊剤（ねり）がなければ、繊維はすぐタンクの底に沈み、平均した厚さの紙はすけない。また、すいた紙を重ねて乾かすが、ねりは紙のはがれも良くする。ねりは水中の繊維の分散を助け、接着の力はない。今はトロロアオイの根をねりとしている。



（ノリウツギ）



（写真上・花／写真下・葉）