苫小牧健康友の会 友の会だより

第43回 とまこまい 健康まつり

9月6日SUN 10:00~13:00

場所：勤医協苫小牧病院

いろいろな楽しい企画を準備しています

- ●医療講演
- ●転倒予防等体操体験
- ●喫茶コーナー
- ●健康チェック
- ●パネル展
- ●写真展
- ●ステージ企画

出演決定
- ★吹奏楽演奏 啓北吹奏楽団
- ★よさこい 夜桜金魚とまこまい
- ★太鼓演奏 樽前ばやし

- ●おたのしみ抽選会
- ●モルック体験コーナー
- ●職員や友の会員によるバザー＆出店

天候や当日の状況により、企画内容や時間が変更になる場合がございます。

原水爆禁止 In 広島 2026年世界大会



被爆者とともに 核兵器のない平和で公正な世界を ― 人類と地球の未来のために

参加報告

２０２６年８月３日から開催された世界大会に苫小牧から２名が参加しました。健康友の会から、うたごえサークルわたぼうしの野澤妙子さん、勤医協苫小牧病院からリハビリの小林大虎さんが参加しました。

今回の原水爆禁止世界大会は、「被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界を―人類と地球の未来のために―」をテーマに広島・長崎で開催されました。

今年は、核保有国による「核抑止」への依存や、国際情勢の緊張が続くなか、核兵器廃絶への国際的な連帯を一層強めることが呼びかけられました。また、核兵器禁止条約のさらなる普遍化や、被爆体験を若い世代へ継承することの重要性も確認され、被爆81年を迎えた今、平和への願いを行動につなげる決意を新たにする大会となりました。



参加者より感想

野澤妙子さん

今まで、写真・テレビなどで見たその風景が目の前にあるんです。〝百聞は一見にしかず‼〟〝絶句‼〟声が出てこない。言葉が見つからない。

８月５日(水)、動く分科会「ヒロシマの声を聞こう」Bコースに参加しました。午前中は親が被爆された方から「ピカドン」の構造や放射線の恐ろしさを学びました。午後からは本川小学校平和資料館などを巡り、普通に登校して被爆して、未来をうばわれた子供たちの現実に触れました。

わたぼうしの「核兵器のない世界を」は世界中の願いです。これからも歌い続けて行きたいと思います。



小林大虎さん

広島はとても暑くて、ずっとビニールハウスにいるような蒸し暑さでした。被爆者の方々の話を聞いてとても切なく胸ギュっとなりました。初めて現実の戦争に触れ、その悲惨さを肌身で少し体感できたのかもしれません。戦争のない平和な世界を維持するためには何が必要なのか考えるきっかけになりました。

今回この機会をいただき、本当にありがとうございました。

ご支援・ご寄付を頂き心より感謝申し上げます

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.58

「秋バテについて」健康講座

勤医協苫小牧病院　管理栄養士　小嶋奈津枝



今年の夏も湿度が高く、寝苦しい夜もありましたね。「夏バテ」ならぬ「秋バテ」と呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。夏の間にためてしまった身体の冷えから自律神経を乱し、血のめぐりが悪くなることで秋バテの症状が現れると言われています。

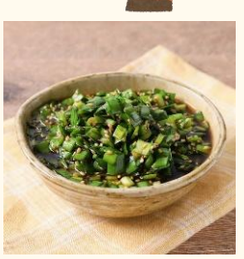
【主な秋バテの症状】

体がだるい、疲れやすい、食欲がない、胸やけ
・胃もたれ、肩こり・頭痛、無気力、めまいなど

【秋バテ対策ポイント～食事編～】

①1日3食　できるだけ同じ時間帯に食事をとる
②ゆっくりよく噛んで食べる
③体を温める食品を取り入れる
　生姜、にら、ねぎ、唐辛子など
④旬の食材を取り入れる
　かぼちゃ、さつまいも、さんま、鮭　など





【にら生姜だれ】

混ぜるだけの万能だれ

（焼いたお肉や魚、冷奴にかけてもおいしいです、かけすぎには注意！）

材料

にら(みじん切り)･･･	1/2束
生姜(すりおろし)･･･	1かけ
にんにく(すりおろし)	½かけ
醤油･･･	大さじ4
酢･･･	大さじ2
砂糖･･･	大さじ1
ごま油･･･	大さじ2
白いりごま･･･	大さじ1

作り方

1.にらは水気を拭き取り、細かいみじん切りにする。
2.ボウルに醤油･酢･砂糖を入れてよく混る。
3　生姜とにんにくのすりおろしを加えてぜる。
4　にらと白いりごまを加えてさっと混ぜる。
5　ごま油を回し入れてなじませたら完成。

9月の予定

★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
９月4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
９月８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
9月８日(火) 10:00～
住吉コミュニティセンター

★沼ノ端・勇払/ミニデー健康相談会
９月２９日(火) 11:00～
沼ノ端コミュニティセンター

★居場所づくり部/健康サロン
９月16日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★フラダンスサークル
９月９日(水)16日(水)
23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

★友の会拡大強化月間の取り組み
９月19日(土)・10月17日(土)
見山・啓北町の地域訪問を予定していますので、よろしくお願いします。

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７９ 宅配者紹介
錦岡ブロック
押野　美知子さん



私と勤医協病院の出会いは20代前半の職業病の闘いでした。
札幌病院に通院してお世話になりました。苫小牧の病院ができてからはすぐに通院しました。
友の会の会員になり、ずっと配達してもらっていましたが、自分も協力しなければと考えていた頃に声をかけられました。
最初は居住地の数軒だったので歩きでした。子どもの同級生のお宅だったり、知り合いとわかり、話すこともありました。今は青雲町２丁目を配るようになり車で配っています。やっとコースにも慣れてスムーズに配ることができるようになりました。１度間違えて配布してしまい、夕方になり訪ねると、近所だから配っておいたヨと言われ助かったことがありました。時々会うとあいさつしたり庭を見たり、付近の様子に変わりはないかなと見ながら配っています。
体調に気をつけながらもう少し頑張ります。

みんなの友の会活動

■車椅子清掃
７月８日(水)午後１時30分より、勤医協苫小牧病院中庭花壇前にて、ボランティア部５名で、今年度１回目の車椅子清掃を行いました。
定期的に行っているので、汚れもひどくなくマイペットと布切れで拭き、最後に除菌ペーパーで拭き取り13台の車椅子をきれいに仕上げました。（ボランティア部・本波）



次回ボランティア予定
■10月14日(水)
外回り清掃
■12月２日(水)
車椅子清掃

■宅配者世話人交流会
７月24日(金)午前10時より、有珠の沢会館で今年度１回目の宅配者世話人交流会を行い、20名が参加しました。
１年ぶりの再会でしたが、皆さん元気に集まり河原崎恵子さんのピアノ演奏で、１時間大きな声で歌いました。セリフつきの歌もあり、盛り上がりました。
おいしいお弁当を食べながら、自己紹介などしながら楽しく過ごしました。（うさと・木村）



あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
購読者募集！
各地域に販売所があります。お申込み、不明な点については、友の会事務所にお問い合わせください。
好評発売中





令和８年熊本地震に伴う 義援金募金ご協力のお願い
令和８年7月28日16時27分に、熊本県で発生した熊本地震。
全日本民医連より災害義援募金を取り組まれるようお願いがありました。
義援金は、熊本民医連より各自治体を通じて被災された方へお届けします。

勤医協苫小牧病院会計窓口に置いてあります



ご協力をお願いします

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



シリーズ64 苫小牧の自然
ノラニンジン（野良人参）
谷口勇五郎

ノラニンジン（セリ科）は街中に生え、１ｍ位の高さで複雑な葉をつけ、小さな白花の集まりは人の拳ほどで中央が少し高くなる。欧州原産である。ニンジンの原種で茎葉や花はニンジンとほぼ同じ。花の中心に紫色の花弁が１つあることもある。根は細く白っぽい。花の集まりの下にある葉状の総苞片は複雑に裂けている。受粉後、花全体が内側に丸まり鳥の巣状になり、茶色になる。その中で多数の小さな実が育つ。実の表面はトゲがあり、動物や服について運ばれる。当地にはまだ少ないが、猛毒のドクニンジン（セリ科）の茎は平滑で赤紫色の斑点があり、不快な臭いがする。ノラニンジンの茎は筋があり緑で、ニンジンに似た臭いである。


（ノラニンジン）


（写真上・花の後／写真下・葉）