顔の見えるつながりを大切に

苫小牧健康友の会
友の会だより

友の会拡大強化月間 地域訪問

9月19日(土)、「友の会拡大強化月間」の取り組みとして、友の会会員9名、職員14名の計23名で統一訪問行動を行いました。

今回は、見山町の友の会会員宅85件を訪問し、32件の対話を行いました。また、署名57筆、会員拡大4名という成果につながりました。





〈写真・訪問前の全体打ち合わせ〉

友の会会員さんの声

「今、世界のあちこちで戦争が起こっており、怖い。戦争のない世の中にしなければ不安。」「軍備にお金を使うのでなく、千葉などの水害などに使ってほしい。」「友の会バスが近くまできてくれるのは嬉しい。」「物価が高くて生活が大変」などと、戦争への恐怖や生活の不安が寄せられました。

1名の会員さんから生活苦の中でも、「病院の建設に役立ててください」と寄付も寄せられました。



〈写真・左：斉藤師長(職員)・右：久保田さん(友の会)〉



〈写真・左：石さん(友の会)・右：武田さん(職員)〉

今後も、地域の皆さんとの対話を大切にしながら、友の会の拡大と活動の輪を広げていきます。



〈写真上下・訪問の様子〉



訪問に参加した感想

友の会

「職員が積極的に訪問活動に加わってくれて良かった。友の会の名簿に載っているが、訪問するとその家には住んでいない方も結構いた。新しい家や名前が変わった家が多い。」

友の会

「名簿に載っていても、住んでいない家が多い。普段郵送対応している家も、元気に住んでいらっしゃるのか、顔合わせして確認するのも大事だと思った。職員2名と一緒に訪問し、積極的に声掛けしてくれて良かった。」

職員

「初めて参加させていただき、地域の方々の声を直接聞くことができました。病院がなくなったら困る、頑張ってほしいなどの声に対して、自分自身の仕事もより一層励んでいこうと思いました。」

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。

勤医協苫小牧病院から
インフルワクチンのお知らせ

予約なしで接種可能です。受付でお申し出ください。
受付期間：2027年1月30日まで

料　金

①１回1,300円(税込)
・苫小牧市にお住まいの65歳以上の方
・60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能また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。

②１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。ご理解ご協力をお願いします。
- 65歳以上の苫小牧市民で生活保護世帯の方は「保護手帳」をお持ちください。
- 当院では12歳以下の方は接種は行いません。
- お問い合わせ：0144-72-3151(勤医協苫小牧病院)

健康講座Vol.61

「特別障害者手当」

勤医協苫小牧病院 入退院支援室　斉藤小百合



ご存じですか？「特別障害者手当」

重度の障害がある方の暮らしを支える制度です

20歳以上で、重度の障害により日常生活で、常時介護を必要とする在宅の方に、手当が支給されます。

【手当額】月額　29,590円(令和7年4月～)年4回支給(5.8.11.2月)

手当を受けるには、市役所への申請が必要です。障害者手帳がなくても申請が可能です。特別障害者手当には、「肢体不自由の障害」「重い精神障害」(認知症を含む)などの認定基準があります。表1の「日常生活動作評価表」が10点以上の場合、対象となる可能性があります。

診断書が必要

特別障害者手当の申請には、医師の診断書が必要となりますので、かかりつけ医に依頼できます。

手当の支給要件について、厚労省は「在宅」と説明しています。しかし、自宅だけではなく、有料老人ホーム、グループホーム、サービス付き高齢者住宅、軽費老人ホーム等も対象です。所得制限もありますが、本人の収入の目安525.5万円以下(扶養親族が居ない場合)です。

対象になるかわからない方も、まずは苫小牧市役所・障害福祉課へ相談してみてください。

表1　日常生活動作評価表(10点以上)

タオルを絞る(水を切れる程度)	ひとりでできる場合…0点
座る(正座・横すわり・あぐら・脚なげだしの姿勢を持続する)	ひとりでできてもうまくできない場合…1点
立ち上がる	ひとりでは全くできない場合…2点
片足で立つ	
階段の昇降	
とじひもを結ぶ	5秒以内にできる…0点 10秒以内にできる…1点 10秒ではできない…2点
かぶりシャツを着て脱ぐ	30秒以内にできる…0点 1分以内にできる…1点 1分ではできない…2点
ワイシャツのボタンをとめる	

11月の予定

★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
11月6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
11月10日(火) 10:00～
川沿公園体育館横集合

★居場所づくり部/健康サロン
11月18日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★ときわ・澄川/健康教室
11月20日(金) 13:00～
花カフェ

★沼ノ端・勇払/ミニデーなごやか
11月24日(火) 11:00～
菅野宅

★西部/うたごえサロン
11月26日(木) 13:30～
グループホームコスモス

★フラダンスサークル
11月11日(水)18日(水)
25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81 宅配者紹介
西部ブロック 梅澤　僚子さん



私が配達するようになったのは、健康友の会の行事に参加していたら「宅配をやってみないかい」と誘われたのがきっかけです。もう25年前になります。
現在、37部配達しています。1度に配達するのは無理なので、2回に分けて配達しています。配達の途中会員さん宅に寄って、お話をすることもあり楽しみの一つです。
これからも続けられる限り、宅配を頑張りたいと思います。

みんなの友の会活動

果物狩り



9月30日(水)壮瞥町矢野果樹園で果物狩りが行われ、35名が参加しました。
四季彩街道経由の車内では、憲法・介護の2つの署名を訴え、参加者全員が協力してくれました。
果樹園に到着し、ぶどう・プルーン・りんごなどを頬張りながら、お目当ての果物をみなさんゲットしておりました。
その後、壮瞥物産館へ車で移動し、各自買い物をし、きのこ王国で昼食タイム。それぞれ、きのこ汁を満喫しました。
抱えきれないお土産に、「来年もまた来たいね」「楽しかったね」と、次回を期待する感想が多数寄せられました。
（西部・斉藤）

月間振り返り集会
月間の振り返りをします！
日時:11月19日(木)14時から
場所:外来待合ロビー
どなたでも参加できます

健康教室

9月17日（木）、勤医協苫小牧病院食堂にて、リハビリ科の福井萌々奈作業療法士を迎え「認知症リハビリ」について健康教室を行い、25名が参加しました。
認知症とはから始まり、原因となる病気・症状・認知症危険因子、その他の治療として薬物療法や非薬物療法、リハビリテーションなどもあり、認知症リハビリを学びました。
予防のポイントとして「日々の生活の中で人と関わって、楽しく、頭を使って運動すること」が話され、脳への刺激に指を使う、一日の振り返りができるなど、参考になる話を聞くことができました。（健康づくり部・小形）



外来ボランティア

10月1日(木)よりインフルエンザ予防接種開始に伴い、勤医協苫小牧病院受付前にて、ボランティアの方が問診票記入のお手伝いをしました。
ピンクのエプロンが目印でした。
問診票以外の話もできて良かったです。
（ボランティア部・本波）



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。

友の会室の電話番号が8月から変更になっています。お間違いのないよう再度お知らせします。

友の会室電話番号
82-7961

シリーズ66 苫小牧の自然
オオヨモギ(大蓬)エゾヨモギ
谷口勇五郎



（写真上・若葉
写真下・葉）





（写真・花）

山際や道端に普通に生えるキク科の1・5メートルにもなる多年草である。本道・本州中部以北に自生する。葉は深く裂け、裏面に灰白色の綿毛が密生している。茎の上部に目立たない数ミリの花が多数付く。支笏湖周辺に珍しくないトリカブトの葉に少し似ているが、本種は裏が灰白色で、もむとヨモギ臭がする。ヨモギの名は「よく萌え出る草」や「よく燃える草」などの意に由来する。若葉は草餅やよくゆで水にさらし、ごまあえもよい。葉裏の綿毛を灸のもぐさに利用するという。ヨモギは本種より小型で、茎に毛があり、葉の付け根に小葉片がある。本州では普通に自生しているが、本道では道央以南といい、当地では珍しい。利用は本種とほぼ同じです。