

いのち・くらし・平和を守る!! 憲法改憲を許さない!!

ロシア軍によるウクライナへの軍事侵攻が始まり、連日の報道に胸を痛めている方も多い事と思います。各地で学生や若い方が手作りのプラカードを手に声をあげるなど、世界中の人がロシアの行為を批判し平和を求めて声をあげています。一方で「憲法9条では平和が守れない」などと改憲への動きを強めています。改めて平和憲法を守ることが重要です。

苫小牧健康友の会は、いのち健康をまもる立場で「憲法改憲を許さない全国署名」の取組みを行うことし、友の会新聞4月号と一緒にハガキ署名をお届けしました。早速はがきが返信されてきており、署名のほかに「私の一言」欄に皆さんから平和の願いが込められた熱いメッセージがたくさん寄せられましたので一部をご紹介します。



4月1日ロシアによるウクライナ侵攻に反対するスタンディング行動の様子。総勢55名が参加。

憲法9条で平和を守るう

ウクライナ戦争に名を借りた日本の軍備増強を認めてはいけません!!

世界に誇れる憲法を変えるより、充実・実現していくことこそ力を入れるべき大事なこと!

高齢ですので平和であることを希みます

自民が主導の改憲には絶対反対。岸田文雄氏も昨年選挙前のキャッチフレーズ「新自由主義からの脱却」だったと思うが、自民党総裁になり、首相になったら変わってきた。安倍さん菅さんの傀儡政権に見える

ロシアとウクライナの戦争をテレビで見てとても怖くて恐ろしく思います。絶対に戦争はしないで欲しいです。

平和で商売を続けたい!!

戦争絶対反対!!

歴史から学び戦争のない地球に!!子どもの未来に祈ります

戦争は人が人を殺すこと、地球より重い人命を護ろう

侵略に乗じて、不安をあおる言葉、威勢の良い言葉に惑わされないゾ!平和外交の切り札は日本国憲法!!

学徒出陣しシベリア抑留を経験した家族を持つものとして、再び戦争を起こすことのないように、現憲法を守ることを強く求めます。自衛隊員も含めて、日本国民の誰も戦禍に巻き込まれることのないように!

9条改憲NO!!

日本国憲法9条は、太平洋戦争で大きな代償を払って手に入れた国民の宝です。これを変えて再び戦争できる国にすることは許されません。

苫小牧健康友の会 友の会だより

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 72-3291

発行責任者
竹田 登紀子

ご住所変更
ありましたら、
事務局までお知らせください

5月~6月の予定

各イベントとも感染対策のため人数制限があり予約が必要です。あらかじめ事務局または担当までご連絡をお願いします。

- 5月6日(金) 13:00~
スタンディング行動/「平和憲法を守る」/病院前交差点
- 5月7日(土) 10:00~
自然散策/市民文化公園
- 5月9日(月) 13:30~
うさとブロック/ふまねっと

- サークル/フラダンス練習
5月第2・3・4の水曜日
6月第2・3・4の水曜日
13:00~
0144-72-3291(丹羽)
- サークル/合唱練習
5月毎週水曜日
6月毎週水曜日
14:00~
0144-56-0315(西谷)

お問合せ先

苫小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291
平日9:00~17:00

見山松風サロン(4月9日)ふまねっと開催2年ぶり

サロンの開催は、今回開催することになり、今年度で3回しか開催できず、再開できませんでした。参加者は、今回開催することになり、不安だという声もありましたが、皆さんがお馴染みのメンバーのため、話弾みます。近くてもなかなか話弾みます。初めての事でも話弾みます。ふまねっとの最初は軽くふらつきがある人が多かったですが、何回か行っていくうちに足の運びが軽く



なってきた。時間が短いためあっという間に終わりを迎えてしまいました。感染対策のため、一人ずつネットを歩かすため、一人ずつ歩く種類も以前より少なくなりました。たが、久ぶりにみなさんの元気な素顔が見られました。サロンのフェイスマスクは、消毒や手指消毒など、感染対策を定や健康状態の聞き取りを行いました。



2022年度始動 4月度役員会を開催

4月14日、新たな役員体制で、今年度の第1回目の役員会を開催しました。会長挨拶の後、各事業所の取り組み状況についての報告がされ、苫小牧病院の三浦事務長から昨今の市中の感染状況についてや感染対策について話されました。

会議ではコロナ禍における活動について、各ブロックの状況や今年度の計画などについて交流し、活発な意見交換となりました。新専門部体制で今年度の活動をどのように進めていくのかなど話しあいました。



シリーズ31 宅配者紹介



山手ブロック 山口 利子 さん

私は、一昨年「自然散策」に参加し、「新聞郵送作業」をお手伝いしました。昨年2月に、日吉町から大成町に引越し、その年の9月かから新聞配りを手伝うようになりました。右も左も分からず、いままでの私、今原稿を書いている、ま

だ、一年に一回も、新聞を1回も読まなかった。一年に一回も、新聞を1回も読まなかった。一年に一回も、新聞を1回も読まなかった。

いきました（やっただ、一年に一回も、新聞を1回も読まなかった。一年に一回も、新聞を1回も読まなかった。



（八重咲）里桜の一種。栽培品種）が咲きます。緑が丘公園や植苗駅桜並木、白老公園、支笏湖、千歳第一発電所などに多く植わっています。ヤエザクラ



ヤエザクラ

コロナを乗り切る 「ウォーキング始めませんか？」 健康講座 Vol.13 勤医協苦小牧病院 理学療法士 佐藤

寒い冬が過ぎ、過ごしやすい季節になってきました。雪道（路面凍結）による転倒の心配もなくなるこの時期となりましたので、今回は「ウォーキング」についてご紹介したいと思います。

新型コロナウイルス感染拡大で不自由な生活をしている状況ですが、ウォーキングであれば3密（密閉・密集・密接）を避けることが出来、手軽に行える運動と言えます。とは言い「歩き過ぎ」はかえって疲労蓄積や筋肉痛などの症状を引き起こしてしまうことがあります。今回はウォーキングを行う時のポイントや姿勢についてご紹介し



★ウォーキングのメリット

- 有酸素運動とも言われ、血行促進や心肺機能の向上、気分転換やリラクセス効果、生活習慣病や認知症予防など様々な効果があるとされています。



★ウォーキングのポイント



- サンドルやブーツ等ではなく、運動靴をお勧めします。
- 目線を上げて前方を見るように心がけましょう。
- 歩幅を少し広げて、少し速めに歩くことを意識しましょう（無理は禁物）。
- 歩くときは肘をしっかりと振りましょう。
- つま先を上げて、かかとから着地しましょう。
- 時間としては10分～30分、体力・体調に合わせて5000歩～8000歩を目安に歩きましょう
- 毎日行えるとよいですが、週に2回～4回を目指しましょう（運動の効果が高まります）。
- 決して無理はせず、休憩や水分補給をしっかりと行いましょう。



シリーズ16 苦小牧の自然 谷口勇五郎 桜（サクラ）

山にキタコブシが咲き、今年がゴールデンウィークころ、サクラが咲き出します。今回は桜の種類をいくつか、開花順に紹介します。

エゾヤマザクラは赤褐色の若葉と同時に淡紅色で、散形花序に1〜3個、直径2.5〜4cmの花を咲かせます。花柄は赤く無毛です。当地では山や公園で最も多い種類です。

10日後ぐらいに、カスミザクラが白色〜淡紅色の花を葉と同時に咲かせます。若葉は緑色、散房花序に1〜4個、葉柄・花柄は有毛です。静内周辺の道路にかなり植わり、市民文化公園（出光カルチャーパーク）にも数本植わっています。

数日後にはヤエザクラ（八重咲）里桜の一種。栽培品種）が咲きます。緑が丘公園や植苗駅桜並木、白老公園、支笏湖、千歳第一発電所などに多く植わっています。

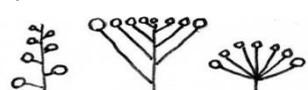


カスミザクラ



エゾヤマザクラ

を咲かせます。高さ2〜3mのものも咲いています。普通のサクラ類では最も遅く咲き、公園には植えていません。普通のサクラ類は、樹皮とは異なり、縦じまがあります。若葉は赤褐色で春早く（4月末）芽吹きます。山でよく見られます。花は6月、総状花序に10〜20cmの花を多数つけます。山には普通に見られ、ソメイヨシノは本州方面や札幌・有珠などでもエゾヤマザクラより数日後、葉の先に淡紅色の葉が咲き、葉の裏面と葉柄は有毛です。どのソメイヨシノも接ぎ木で殖やしたクローンです。当地には殆どないか



繖状花序 散房花序 散形花序 *花序：花の付き方



シウリザクラ



ミヤマザクラ

事務局よりおしらせ

引き続きボランティアさん 募集してます

- 新聞の宅配郵送の作業
- 新聞宅配
ご自宅の周辺で5件程度でかまいません
- 清拭用布切れ (15cm×15cm)

連絡先 苦小牧健康友の会
電話・FAX 0144-72-3151