

# 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

## 1年半越しの自然散策

レクリエーション部が企画した「2022年度自然散策」を、5月7日（土）市民文化公園（愛称：出光カルチャーパーク）で開催しました。コロナ禍のため参加者は7人と少ない人数でしたが、満開の桜を堪能することができました。



今年、各専門部ともそれぞれ計画を立て実行していきますが、レクリエーション部では、昨年開催することができなかった「自然散策」を企画、第1回目のこの日は好天に恵まれ、無事行うことができました。市民文化公園に、こんなにも桜の木があったとは初めて知りました。苫小牧でもお花見が楽しめるほど、今年の桜は特に美しく咲きました。この公園は、苫小牧市が平成5年に「市民の森」として市内中心部に完成されました。水と緑と太陽をテーマに四季を通して、豊かな緑の中に、図書館、美術博物館、植物園など配置されています。桜の種類も多数あり、花の付き方も3種類、先月5月号友の会だより「苫小牧の自然⑩桜」を頼りに、参加者で案内図を見ながら、桜を鑑賞したり、木の種類など分からない植物が多く、奥の深さを感じました。初めて見る「外国から海を渡ってきた八重桜」3本は、背丈ほどの高さでしたが、おひな様のぼんぼりのような見事な花を咲かせていました。「何気なく桜を見ていたね」「こうやって調べながら見るのも悪くないね」「木や植物に名前がついてると分かりやすいよね」などの声もあり、わずか1時間の散策でしたが有意義な時間でした。



### ボランティア活動報告

先日、健康友の会ボランティア部で、病院中庭の花壇のお手入れを行いました。春花のペチニア、鶴躑子草、ベコニアやピオラなど色とりどりの花苗を植えました。待合の窓から見えやすく工夫されています。ボランティア部では、部員を募集しています。庭作業のほか、友の会新聞郵送作業や布切など色々行います。

### 自然散策のご案内

7月7日（木）  
午前10時予定  
錦大沼公園



花菖蒲観覧を  
中心に園内を散策します。

感染対策のため、予約制といたします。詳細は次号友の会だよりでご案内いたします。



今回の行事を通して、身近なところでもゆつくりと歩きながら、友の会員同士交流をすることができ、コロナ禍での活動について改めて考え深いものを感じた一日でした。（レクリエーション部 西谷 梅澤）



### 「春元気づかい」を開催

～ミニデイなごやか17回～

沼ノ端・勇払ブロック

4月26日（火）、沼ノ端コミュニティセンターを会場に、2年ぶりに念願の「ミニデイ『春元気づかい』」を開催し、18名の会員さんが参加しました。170回で止まっていた沼ノ端・勇払ブロックの中心行事だったので、世話人も参加者も再開を大いに喜びました。勤医協苫小牧病院から出席した職員が、病棟の近況の報告と市中の感染状況や友の会活動での感染対策の方法について、福祉会「なごやか」からは



介護についての紹介などを含め挨拶がありました。次に、「一人ずつ参加者から一言。」「スパーにしか行けなかった」「最近散歩を始めた」など長いこと我慢の生活だったことが伺えました。その後は、山角さんから軽い「ストレッチ体操」、豊島さんから「いつでも元気」を参照したレッツ体操、二人の指導のもとに行いました。会員さんは、熱心に体操にも参加し、1時間のつどいはあつという間に終了となりました。会員の顔が来た時よりも明るくなったと感じました。お土産のお弁当を手にも、再開を願ってお開きとなりました。（沼ノ端・勇払ブロック 西谷 隆）

### 西部ブロックでの

お電話での訪問活動

西部ブロックでは、友の会員の皆さんに向けて「お元気ですか？お困りごとはないですか？」と電話掛けを始めました。時間をずらしながら6人の世話人を取り組み、39人の会員さんとお話できました。「変わりなく元気ですよ」「老人クラブは



まだ会合が少ないが毎週地域包括支援センターの健康教室で皆に会えるのが楽しみです」「買い物はまとめてしているよ」



（西部ブロック 齊藤 淑子）

### シリーズ32 宅配者紹介



八区ブロック 弓場 弘子 さん

友の会に入会して、バス旅行、健康教室、自然散策など色々な行事に参加してきました。昨年滑って転び右腕を骨折してしまいました。リハビリは友の会バスで通院でき大変助かりました。ありがと

うごきました。ありがとうございます。新聞で私が特別なのは、おしみにしているのは、おし

便り、絵手紙、文芸欄のコーナーです。知っている方のお名前を見つけると嬉しくなります。

みなさん上手ですね。新聞の仕分け作業やウオーキングを兼ねて、宅配をこれか

らも続けていき

きたいと思



## コロナを乗り切る「健康診断・腹部エコーのすすめ」 健康講座 Vol.14 勤医協苦小牧病院 臨床検査技師 沢井

健康診断には、「付加検査」というオプションで追加できる検査があるのをご存じでしょうか。付加検査の項目には、腹部エコー検査（腹部超音波検査）というものがあります。

腹部エコー検査は、お腹に超音波を当てて、音の跳ね返りを画像にします。腹痛の原因を探したり、妊婦さんのお腹の赤ちゃんを見たりするときにも行う、痛みのない安全な検査です。

肝・胆・膵・腎・脾・大動脈を主に観察するので、脂肪肝や胆石などはもちろん、癌などの腫瘍を見つけることもあります。症状に現れる前の早期の段階で発見できることが、健康診断でエコー検査を行う醍醐味です。

健診のお供に以下などがおすすめです

★**高血圧や糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある方には…**

#### 「頸動脈エコー検査」

エコーで首の血管の動脈硬化や血流などを調べる検査

★**足の冷えやしびれ、痛みが気になる方には…**

#### 「PWV/CAVI検査」

全身の動脈の硬さや詰まりなど、動脈硬化の程度を調べる検査

予約制の検査ですので、健診コーナーや診察時にご相談ください

勤医協苦小牧病院 0144-72-3151



### シリーズ 苦小牧の自然 谷口勇五郎 17 ウグイスとその仲間



#### ウグイス

名前やさえずりはどなたも知っています。春早く渡って来る夏鳥で、姿はなかなか確認しづらく、渡って来て間もないころは見られることがありません。林のやぶに棲んでいいます。雄雌は同色、くすんだ黄緑色で下面は淡い。スズメぐらいの大きさで15〜20g、雄より雌は一回り小さい。尾はやや長く、水平の姿勢で止まります。

繁殖期のみ「ホーホケキョ」とさえずるのは雄で縄張りの確保、雌を呼び寄せるため。さえずりの聞きなし（鳴き声を人の言葉に言い換えたもの）は「法、法華経」。繁殖期のみ「ケキョケキョケキョ」と連続して鳴くのは「谷渡り」と言い、外敵や他のウグイスに対して警戒のためと言われます。地鳴きは「チャツチャツ」です。雌は巣造り、抱卵、育児のすべてを行います。巣はササの茎や低木に、球形で側面に入口、外部はササの葉であむ、毎日1卵ずつ産み、5〜6卵を産んでから温め、16日間抱卵、ふ化、2週間後で巣立つそうです。雑食性。1夫多妻（普通は2〜3羽でしょう）です。雌は子育てが終わると、別の雄の縄張り

#### センダイムシクイ

冬地は本州・中国南東部・台湾など。越

スズメより更に小さく、雌雄同色、約10g。夏鳥、黄緑褐色で下面は白っぽい。広葉樹の枝先で機敏に動いています。少し林に入るとどこにでもいます。虫を食べるのでムシクイです。



#### 事務局よりおしらせ

「軍事力でなく憲法を」（民医連発行）学習リーフレットを同封しました。平和について分かりやすい資料でしたので、是非ご一読いただき、憲法について想いを深めていただければと思います。また、4月号の新聞に折込みました、はがき署名のご協力をお願いします。

- △6月〜7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。友の会事務所へご連絡をお願いします。
  - 6月3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
  - 6月3日（金）13:30〜  
見山松風健康サロン／健康相談会
  - 6月14日（火）10:00〜  
友の会サロン／住吉コミセン
  - 6月18日（土）13:30〜  
友の会サロン／勤医協苦小牧病院
  - 6月20日（月）13:30〜  
うさとブロック／ふまねこ
  - 6月28日（火）13:30〜  
友の会サロン／錦西すずらん会館
  - 7月1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
  - 7月1日（金）13:30〜  
見山松風健康サロン
  - 7月7日（木）10:00〜  
自然散策／錦大沼公園
  - 7月18日（月）13:30〜  
うさとブロック／ふまねこ
  - △サークル活動の予定▽
  - ハイピスカス（フランドス）定例練習会
  - 6月第2・3・4の水曜日
  - 7月第2・3・4の水曜日
  - 13:00〜
  - 0144-72-3291（丹羽）
  - あかい実（合唱）定例練習会
  - 6月毎週水曜日
  - 7月毎週水曜日
  - 14:00〜
  - 0144-56-0315（西谷）