

2022友の会活動 拡大強化月間スタート



苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291

発行責任者
竹田 登紀子



学習会 「民医連運動と友の会の歴史」



苦小牧健康友の会では9月から始まる『強化月間』のスタート集会を全道に先駆け、8月3日に開催しました。集会では学習講演として当院の元事務長で現在、勤医協本部組織広報部部長の近藤良明さんに「民医連運動と友の会の歴史と取り組むべき課題」について講演いただきました。

学習会の一部と今年の取り組みについてご紹介します。



民医連や勤医協の誕生の発展は友の会とともに歩んできました。地域の生活と結びついた医療でなくてはならない、コロナであつてもつながろう、月間が終わった後にその結果をもつて自治体と交渉していきましよう。職員は就職後に研修などで民医連を知る学習の機会があり、最初から地域の友の会員の皆さんは、ご協力ください。結果を持って苦小牧市長との懇談に使わせていただきます。

月間スローガン

・9条改憲・社会保障解体を許さず、平和と命を守る運動を共同して進める友の会の仲間づくりを拡げよう
・“つながろう1万件対話”運動を拡げ、困難を抱えている人たちに寄り添い、安心して暮らせるまちづくりを進めよう

今年の活動内容

今年電話と訪問を行い、皆さんとお話ししますので、お困りごとや心配事などお聞かせください。署名へのご協力のほか、「難聴と補聴器に関するアンケート」にご協力ください。

地域・職員の活動交流

スタート集会では、居場所づくり部の荒川さんから実践報告がありました。「誰かとお話したい」の思いにふれ、なんとコロナ禍でも開催できるような取り組みについても話されました。その他、地域の方や職員から、この間の取り組みの報告と月間を迎えるにあたり意気込みが語られました。9月10月の2か月間となり。



コロナを乗り切る

健康講座 Vol.17

「メタボCT (内臓脂肪CT) について」

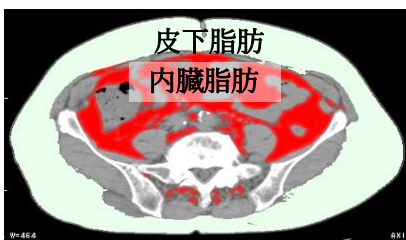
勤医協苦小牧病院 診療放射線技師 松井

季節は秋になります。秋と言えば「食欲の秋」という方もいるかもしれませんが。食欲の秋の前に、気になるポッコリお腹、健診などでメタボ疑いの方に是非おすすめ。一度、内臓脂肪を正確にCT検査で計測してみたいかどうか。特定健診の予約の時に一緒にお申し込みください。



★メタボリックシンドロームとは

- ・内臓肥満症候群とよばれます。内臓脂肪型肥満に加え高脂血症、高血圧症、高血糖の3項目のうち2つを満たした状態をメタボと言います。
- ・内臓脂肪は糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病を併発します。
- ・メタボを放置すると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞等の血管障害を引き起こす危険度が高くなります。



★メタボCTの検査方法

- ・CT装置の寝台にあおむけになり、息を止めてへその位置を撮影します。
- ・検査時間は5分程度です。
- ・輪切りの画像を撮影し検査は終了です。
- ・撮影した画像をイラストのような内臓脂肪と皮下脂肪の量に分けて算出します。
- ・内臓脂肪検査結果は内臓脂肪と皮下脂肪が色分けされており、ご自身で見ても把握しやすくなっています。



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

住んでおられる地域を歩くのもいいな
とお引き受けし、その後影山さん
の跡を継いでポストおろしもやっ
ています。錦岡地域の色々な場所を
錦岡地帯の色々な場所を覚えて
員の方々ができましたが、宅配者や
だ薄いの実情です。

シリーズ35
宅配者紹介
錦岡ブロック
長谷川 好枝 さん



で、高血圧の薬を処方して
渡島管内から勤務の
さい合いでは、た
き合員は、た
会の会員は、た
き合員は、た
のひまわりは、た
すめられたり、た
憶しえたり、た
だ、月1回を1丁
れ、の宅配を1丁
だけ、の宅配を1丁

みんなの友の会活動

錦岡ブロック健康相談会
黒須先生の講演「口は禍の元」

7月22日、健康相談会を開催し19名の参加でした。当初はリモート開催の予定でしたが、会場に直接来てくれ対面で開催しました。内科の先生ですが歯科医でもあり、研修で9月まで病院勤務との紹介がありました。"フレイル"とは何か?から始まり、体の機能が脆弱になると介護が必要になる確率が2.4倍、死亡率2.1倍になることなどや、予防の仕方・口と舌のパタカラ体操の実演・唾液線マッサージなどの話がされ、"健康寿命は健口から創られる"と締められた。質疑応答のほかにも、研修以降も病院に残って欲しいという声も上がり、有意義な時間を過ごさせていただきました。(錦岡:佐藤)



《9月~10月の予定》

各イベントとも感染対策のため、人数制限があります。お問合せ・お申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。

☎0144-72-3291

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」

9月2日(金) 13:00~

10月7日(金) 13:00~

病院前交差点

★ふまねっと教室

9月3日(土)・9月17日(土)

10月1日(土)・10月15日(土)

各日とも10:00~

勤医協苫小牧病院会議室

★友の会サロン

住吉コミュニティセンター

9月13日(火) 10:00~

10月11日(火) 10:00~

苫小牧病院会議室

9月12日(月) 14:00~

すずらん会館

9月27日(火) 13:30~

10月25日(火) 13:30~

★見山松風健康サロン

9月2日(金) 13:30~

10月7日(金) 13:30~

★うさとブロック

ふまねっと

9月19日(月) 13:30~

10月17日(月) 13:30~

うさとブロック
有珠の沢源流散策の会

7月16日心配された夜半の雨は上がるもはっきりしない空模様、17名参加者は検温をすませ「身近な花」の資料もいただきグレーの空を見上げる。「行けるところまで行きましょう」の声に有珠の沢町内会館を出発、往復約7キロの有珠川源流を目指す。木々のトンネルは昨夜の雨で涼しく、新緑の道々にノリウツギの白花が心をなごませてくれた。「紅葉も見たいね!!」の声も上がり、雨にあたることもなくみたされた参加者は満面の笑みで解散しました。



(うさと:八田)

ときわ・澄川ブロック
小糸魚川遊歩道をウォーキング

7月18日、バイパス道の北側、澄川町・柏木町と南側ときわ町・川沿町の間を流れる小糸魚川。川に沿ってぐるりと遊歩道が作られています。7月号の新聞にチラシを折り込み、当日の参加者は10人。ブロックの催しに初めて参加の会員Tさんがご近所の友人二人を誘ってきてくれました。遊歩道の横にはたくさんの栗の木が植えられていて花をつけていました。「栗の花を見たのは初めてだね」など話ながら公園にもどり、ベンチで休憩。自己紹介など交流し散会としました。当日の午後、Tさんが誘ってくれたお二人宅を訪問し、友の会に入会していただきました。後日、栗の花が気になり遊歩道へ行ってみると既に花は終わりイガをつけた若緑色の小さな栗の実をつけて始めていました。秋には栗拾い出来るかな? (ときわ澄川:相澤)



自然散策のご案内

参加希望のかたは、友の会事務所へご連絡ください。

日時: 10月15日(土)

集合: 樽前ガロー

*詳細はチラシをご覧ください

《サークル活動の予定》

・ハイビスカス/フラダンス

定例練習会(代表:丹羽)

第2・3・4の水曜日

13:00~

☎0144-72-3291

・あかい実/合唱

定例練習会(代表:西谷)

毎週水曜日14:00~

☎0144-56-0315

シリーズ20 苫小牧の自然 谷口勇五郎
サケとマス

で群れて生活する。前者は生涯、川に残留し(陸封型)、後者は2年目の春、パーマールク(サケ科の斑紋)を持ち続けてヤマベと(サケ)の半分は海に下る(下る前はヤマベと食べ1年で30~70cmに生え、小魚を海など、プランクトンや小魚を6月(桜の咲くころ)母川に帰り、秋に産卵する。支笏湖の陸封型はベニザケのヒメマサケ(注)はベニザケの陸封型



サケ(シロサケ)

ヤマベ

「サケ」と呼ぶ、身が簡単には裂けるから「サケ」。繁殖力に強いので「マス」という。小さな脂の詰り(注)がある。シロザケ(サケ)は人工孵化や自然産卵です。自分の育った川(母川)に帰り、自然産卵(9~12月)する。2ヶ月ほどで孵化、卵黄を使い尽くし産卵床から脱出(浮上)し自力で餌を摂り、3~5年後に体長70cm程になり、川の上流から下流まで分布するようになる。大型の個体は餌の少ない所を好み、中・小の個体は餌の多い所を好み、川に残留し(陸封型)生活する。前者は生涯、川に残留し(陸封型)、後者は2年目の春、パーマールク(サケ科の斑紋)を持ち続けてヤマベと(サケ)の半分は海に下る(下る前はヤマベと食べ1年で30~70cmに生え、小魚を海など、プランクトンや小魚を6月(桜の咲くころ)母川に帰り、秋に産卵する。支笏湖の陸封型はベニザケのヒメマサケ(注)はベニザケの陸封型

