

# 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

## 多くの会員さんに繋がった月間

9月10月の2ヶ月にわたり「増やし、繋がり、広げる月間」の取組みを行い、たくさんの方の会員さんのお話をお聞きすることが出来ました。日頃思っていることや、心配事・困っている事、ご意見やご要望などお聞きし、お手伝いが必要な方もいらつしやいました。「困ったことがあったらまずは友の会に相談しよう」と言っていました。「困ったことに、役員や世話人、職員が取り組みを進めてきました。みなさんからいただいたお話の一部をご紹介します。

- ・国の借金が多いので2割負担も仕方ない
- ・足が痛くて、介護保険使いたい、どうしたらいい?
- ・夫の介護大変な思いをしている、施設に入れた方がいいがお金がかかるので家で介護している
- ・今は良いが今後介護サービスを受けたいので相談したい
- ・夫が認知症で家を空けることが出来ないが、ショートステイの時だけ休める
- ・人の少なそうな時間帯を選んで買い物に行っている
- ・歩くことが大変で話をする人が少なく今日は良かった。ありがとう
- ・団地の工事のため転居予定だが引っ越しの準備大変なんだ
- ・引っ越しがまだ決まっていない人もいます
- ・話が出来てうれしい



- ・頭が痛いお腹が痛いなどの症状では病院にかかりづらくなつた。近くの病院に他の病院を紹介されても車の無い人にとつては簡単には行けない。
- ・受診しようと電話したが予約がとれず自宅で療養している
- ・物価の値上がりや光熱費の値上がり、不安、食費と光熱費は消費税0にして欲しい。高齢者医療費負担を増して、税金を国葬に使うのは許せない。
- ・マイナカードと保険証の組み合わせに反対だ。署名用紙があれば署名するよ
- ・今北朝鮮がミサイル打ってきたりロシアがウクライナを攻めたり、武器を作ることを禁止すべきだと思う
- ・これまで宅配していた方に会うことが出来て良かった
- ・健康まつり楽しみにしている
- ・新聞見て医師不足のために、整形が予約制になっていることを知ったが、急な受診の時は困る

- ・近日中に車を手放すので病院に行くのに友の会バスが利用できるの便利です
- ・妻が補聴器を持っているが始めから使っていない。15万円もして高かった。他に手ごろな料金のものであれば当時知りたかった。
- ・補聴器について、今は使用していないが今後は考えている
- ・マスク社会になったので相手の声や声のトーンの低い男性の声は聞き取りにくい
- ・補聴器の値段が高すぎる(そこそこの物ですぐに合わなくなつて使用をやめてしまった) 30万も40万もするものを買えない
- ・知り合いが補聴器を使用しているが、電池交換や機械のハウリングなど高齢者には難しい



## みやまの里創立10周年を迎えて

日頃よりご支援ご協力いただきありがとうございます。友の会の皆さんに支えられて、みやまの里は11月1日開設十周年を迎えることが出来ました。建設準備も含めると12年経過して、月日の経つのは早いものだなと感慨深く思います。みやまの里という名前は、集う人がみな笑顔で、やさしく、なかま作りが出来るとコンセプトにネーミングされました。当時は複合型の住宅併設の大型介護施設が、勤医協苦小牧病院の向かいに建つイメージが全然でせず、基礎工事が始まり建物が徐々に出来ていき、壁の色や施設の内装の検討など、新しい施設の建設はわくわくする気持ちでいっぱいでした。2016年3月には、苦小牧市内で初となる「勤医協24時間訪問介護看護つくし」の開設しました。

2018年9月胆振東部地震、早朝に今まで経験したことのない大きな地震がありました。長時間停電のなか、安否確認や見守り、2階、4階へ食事提供など役割分担を行い、入居者様利用者様の安心安全を確保する為、職員みんなが力を発揮しました。翌日夕方に電気が復旧した際には、大きな歓声が沸いたのを今でも思い出します。

2019年11月には一般社団法人から社会福祉法人に移管など様々なことがありました。

また、開設から入居の2名の方が満百歳を迎え、人生の節目となる大変貴重な時間をみやまの里で共に過ごすことができました。この10年間を振り返ると様々な出会いや別れがありました。

ここ数年はコロナ感染の影響で、大きなイベントが出来なくなり入居者様や利用者様との触れ合いも少なくなりつつありました。先日敬老の日にみやまの里で久しぶりのイベントがあり、マスク越しでも入居の皆さんと声を出してうたう事の楽しさや、笑顔での会話に大変癒されました。

これからも、勤医協のみやまの里がコンセプト通りの“笑顔と優しさで、なかま作りが出来る”地域になくてはならない存在となるように努力したいと思います。

勤医協とまこまい訪問看護ステーション所長…齋藤さおり  
サービス付き高齢者向け住宅みやまの里施設長…齋藤理香



運動不足は同じですが、手配りしている方達に会えるのが楽しみになっていきます。自分の分は歩み配りがありますが、先々の庭の花木を植えるのが好きで、時には立ち話をしたり、遠慮なく花の種や苗をいただきたりして気持ちも潤っています。

### シリーズ37 宅配者紹介

西部ブロック  
斉藤 淑子 さん



友の会新聞に宅配者の募集が載っています。丁度仕事を辞めた頃で、車を使うことも多く運動不足もあり少しの時間だからと決めました。その後、他の宅配者にも引き受けて毎月車も回っています。

## みんなの友の会活動

### 2022年度月間中間活動交流集会

9月27日、友の会の地域・病院・薬局・福祉会の活動に関わる方がハイブリット（分散集合）で月間活動の進捗状況などの交流を行いました。

各ブロックで会員さん宅へ訪問、会員以外の地域のお宅訪問や電話での訪問など取組みは様々ですが、今年は「耳の聞こえと補聴器について」のアンケートの内容を基に市長懇談



でニーズを共有し、高く買えないなどの声も上がっていることから署名にも取り組んでいます。月間の取組は10月で終了しますが、引き続き署名とアンケートは行っていますのでご協力をお願いします。（事務局：浦野）

「11月～12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」

11月4日（金）13:00～  
12月2日（金）13:00～

病院前交差点

#### ★ふまねっと教室

\*12月より第3土曜日のみ開催

11月5日（土）・11月19日（土）

12月16日（土）

各日とも10:00～

勤医協苦小牧病院会議室

#### ★友の会サロン

住吉コミュニティセンター

11月8日（火）10:00～

苦小牧病院会議室

11月14日（月）14:00～

12月12日（月）14:00～

すずらん会館

11月22日（火）13:30～

12月27日（火）13:30～

#### ★見山松風健康サロン

11月4日（金）13:30～

12月2日（金）13:30～

#### ★うさとブロック

ふまねっと

11月21日（月）13:30～

12月19日（月）13:30～

## 「口は禍のもと～オーラルフレイルを考える～」 黒須拓郎による健康相談会を開催

西部ブロック 9月16日しらかば総合福祉会館で健康相談会を開催しました。先生の自己紹介から始まり、「オーラルフレイル」という言葉を知らない参加者も多数いましたが、講演は簡単な設問もあり、その意味を分かりやすくなごやかな雰囲気が進みました。初めての参加の方が、会員さん通して誘い合って参加してくださいました。このような講演を聞くのが初めてだとおっしゃる方もいました。（西部：斉藤）



うさとブロック 9月14日「口は禍の元」というテーマで健康相談会を開催しました。最初にリハビリ技師さんから身体や脚の体操を椅子に座った状態で指導してもらい身体をほぐしました。その後、内科医（歯科医でもある）黒須先生からユーモアを交えた自己紹介。パタカラ体操もマスクをしながらやりました。「健康長寿は“健口”から創られる。自分の口で食べられることが大事」と話され、口腔ケアの大切さを再認識できた学習会でした。質疑応答では「どこの土地が住みやすかったですか？」の問いに「苦小牧です」と答えられ将来はぜひ苦小牧病院に来ていただきたいと思いました。（うさと：渡辺由）



「健康長寿は“健口”から創られる。自分の口で食べられることが大事」と話され、口腔ケアの大切さを再認識できた学習会でした。質疑応答では「どこの土地が住みやすかったですか？」の問いに「苦小牧です」と答えられ将来はぜひ苦小牧病院に来ていただきたいと思いました。（うさと：渡辺由）

## シリーズ22 苦小牧の自然 谷口勇五郎 紅葉（こうよう）

なります。葉の根元で離れる。8度で紅葉は始まり、3度で鮮やか。太陽の光が当たるところほど鮮やかになります。

（赤色の物質）ができて、他に黄葉（イチヨウエデ）や褐葉（ホオノキ・ナラ）。

アントシアニン（赤色の物質）ができて、他に黄葉（イチヨウエデ）や褐葉（ホオノキ・ナラ）。

アントシアニン（赤色の物質）ができて、他に黄葉（イチヨウエデ）や褐葉（ホオノキ・ナラ）。

アントシアニン（赤色の物質）ができて、他に黄葉（イチヨウエデ）や褐葉（ホオノキ・ナラ）。

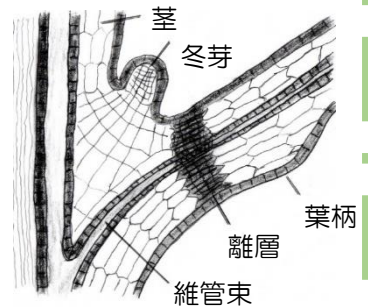
アントシアニン（赤色の物質）ができて、他に黄葉（イチヨウエデ）や褐葉（ホオノキ・ナラ）。



イタヤカエデ



ヤマモミジ



茎

冬芽

葉柄

離層

維管束

「治療」「介護」  
「治療費」等  
お困りの方は  
ご相談ください



## ボランティア部より お願い

今年2回目の車いす清掃を行います。ボランティアさんを募集しますので、参加可能な方は友の会事務所までご連絡をお願いします。

日時：12月7日（水）  
13:30～14:30頃