

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

「子どもの医療費助成の 拡充を求める署名」 にご協力ください



岩倉苦小牧市長に要望書を手渡す
勤医協苦小牧病院 松本院長

病院にかかれば、子どもであっても健康保険証に示された割合（就学前は2割、就学後は3割）が請求されます。ただ、子どもの医療費が家計の負担にならないよう、都道府県が独自に助成制度を設けており、さらにそれを補うかたちで市町村が制度を設けています。

苦小牧市の場合、通院医療費は就学前まで、入院医療費は中学卒業までを対象とした助成制度があります。ですが、全国に目を向けると、通院医療費について95%の市町村が中学生以上を助成の対象としています。ちなみに、東胆振地域では、白老町と厚真町は苦小牧市と同様ですが、安平町とむかわ町では入院と通院ともに「18歳の3月末まで」が助成の対象です。

当院では医療費でお困りの方に「無料・低額診療」を実施していますが、小児科については整形外科以外の小児科領域の診療は難しいのが現状です。

苦小牧市で2631世帯いる就学援助世帯のうち、無料低額診療を活用している子どもは25世帯で、多くは受診を我慢しているか、苦しい生計のなか負

担しています。無料低額診療が利用できる当院には、小児科や耳鼻科や眼科が無く、子どもが必要とする十分な医療が提供できていません。安心して必要な医療を受けられるように、中学卒業まで外来通院への助成対象の拡大が必要です。当院では、これまでも苦小牧市長との面談で、そのことを要望しています。

この度、苦小牧社会保障推進協議会（社会保障を良くするための活動をしている団体、勤医協も加盟する）では、苦小牧市に子どもの通院医療費の助成を中学校卒業までに拡大するよう求める署名活動を開始し、当院としても賛同しております。

昨今「子育て支援」が叫ばれ、子どもの育成は社会全体が担うべきという認識が広がっています。「うちはお金がないから子どもを受診させられない」というような、家庭の経済力次第で子どもの健康やいのちが阻害されることはありません。どの病院でも子どもが医療費の不安なく受診できるように、是非、署名にご協力ください。



懇談で意見を述べる
勤医協苦小牧病院
吉村 外来看護師長

子どもの発熱外来の費用を心配しているお母さんから連絡がありました。お金が無くて受診することができない子どもがいるのではないかと心配です。安心して受診するために子ども医療助成の拡大は必要です。

勤医協苦小牧病院
課長 高橋総一郎



コロナを乗り切る 健康講座 Vol.23 「腰痛でお困りの皆様へ！！」 勤医協苦小牧病院 江良 理学療法士

腰痛でお困りではありませんか？
腰痛治療・腰痛体操の情報が多く、結局何をしたらいいのか迷っていませんか？
今回は、自宅で作れる腰を丸めるストレッチ、伸ばすストレッチの2つと簡単な体操をご紹介します。



★腰痛について

ギックリ腰・椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・慢性腰痛など腰痛を分類すると様々です。そして、腰痛の原因も様々で腰痛の原因が特定出来るものは約15%程度だと言われています。

★腰を丸めるストレッチ



足を抱える
10~20秒

★腰を伸ばすストレッチ



うつ伏せで肘をつく
10~20秒

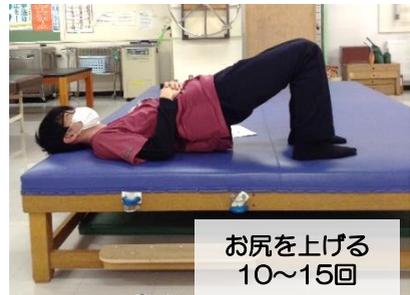


うつ伏せで手をつく
10~20秒

★簡単な体操



頭を上げる
10~15回



お尻を上げる
10~15回

●注意点●
症状に合わせて、痛みが和らぐ方を選択して行ってください。
もし、痛みが続く場合や増強する場合は整形外科の受診をお勧めします。



シリーズ40 宅配者紹介 八区ブロック 越智 則子 さん



2000年に友の会に入会しました。それまで勤医協病院も友の会の存在も知りませんでした。しばらくして宅配をするようになり、大変なことはなくやって来ました。年数を重ねて会員さんの様子が分かるようになります。声かけもして八区は1999年に

発足して、緑町・春日町・木場町・清水町の4町内を担当しています。現在、世話人は4人で月に一度集まり、みんなでお話しながら、帯封を付けた宅配作業を一緒に、その地域の宅配を担っています。思いやり、配慮を配りたいと思います。

みんなの 友の会活動

うさとブロック

1月28日今年も新年交流会を開催しました。今回は「遺族年金問題」の学習もかねて交流会です。講師含めて19人の参加で、講師は、年金に詳しい菅原斎さんです。はじめに「いつでも元気」の全日本民医連増田会長の「年頭に3つの目標」を読みあいました。2023年は憲法を守りその理念の実現に近づけ、すべての人に必要な医療や介護が届く仕組みを早く作りたと思います。遺族年金の学習会では、「税金はどうなるのか?」「残された人は年金と遺族年金のどちらかを受取るというもの、片方の年金は掛け捨てになるがどうしてか。」「生活保護の水準より低くなる時もあるけどどうしたらいいのか」「どのような手続きが必要なのか」「名義はどうすればよいのか」など経験談やいざという時の心構えなど自分の思いや考えを出されました。

今年みんなで生活に役立つ権利や仕組みを学んでいく年にしようと締めくくりました。



沼ノ端・勇払ブロック

2月14日元気つどいミニディなごやか「新年会」を24名の参加で開催しました。恒例になった参加者の一人一言発言や「北国の春」の音楽に乗って健康体操をしたり、お楽しみのビンゴゲームは全員に景品が当たりました。また、日頃閉じこもりがちなのも、新しい参加者も一緒に交流できとても良い時間を過ごすことができました。



(沼ノ端勇払ブロック：山畔)

フラダンスサークル「ハイビスカス」



毎月第2、3、4水曜日の午後1時～2時半にレッスンをしています。

(うさと：室田)

しなやかなダンスを、先生の指導でみんなで一つの振付を合わせて踊れた時には達成感を感じ、脳トレにもなります。

時々筋肉痛もおきますが、楽しく踊っています。目的を持ってみんなに会えることも楽しみの一つです。

いつでも入会できますので、見学に来てください。

(ハイビスカス：木村)

合唱サークル「あかい実」

おしゃべりが始まり、体をほぐして発声練習です。人との会話が減り、マスク越しで集い、練習することがとても楽しみです。やわらかなハーモニーは心がふるえます。院内コンサートなどの再開や市民合唱祭に出演するなど夢が膨らみます。練習会の見学もできますので是非一度見に来てください。



(あかい実：西谷)

《3～4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」

3月3日(金) 13:00～

4月7日(金) 13:00～

病院前交差点

★ふまねっと教室

*第3土曜日のみ開催

3月18日(土) 10:00～

勤医協苦小牧病院会議室

★友の会サロン

住吉会場・苦小牧病院会場

3月休会

錦西すずらん会館

3月28日(火) 13:30～

★見山松風健康サロン

3月3日(金) 13:30～

見山東福祉センター

★うさとブロック

ふまねっと

3月は休会です

4月17日(月) 13:30～

《ボランティアさん募集》

- ・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)
- ・その他お問合せください
連絡先 苦小牧健康友の会
電話・FAX
0144-72-3291

春になるとサクラの前の分にはオノキコブシの兄弟に咲くキタコブシの葉も花も冬芽を持つ。どの冬芽も香木である。枝先の冬芽が開き、葉を広げ6月に花を咲かせ、2日おしは花を咲き、同一の花は1日おし、開花差がある。受粉しない、1本の木は半月程の開花がある。葉に赤飯などを盛って、今でも飛騨の高山には朴葉味噌が売られていて、加工材や柔らかく軽い、彫刻材や漆器の素地、など近頃は、金太郎の池身には、丸太の側には、身のまわりの金太郎の池を、シヨウワ、園、果実は、咲かせ、赤い、果実は、大か、赤い、果実は、下がる。(キタコブシも垂れ)



果実



花



葉



冬芽

シリーズ25
苦小牧の自然
ホオノキ
谷口勇五郎

