

原水爆禁止2024年 世界大会 in 広島

2024年8月3日から開催された世界大会に苦小牧から5名が参加しました。健康友の会から北西町にお住いの福岡あゆみさんが参加しました。その他、勤医協苦小牧病院からはリハビリの大戸さん、事務の木村さん、勤医協福祉会から佐々木さん、苦小牧生活と健康を守る会から古谷さんが参加しました。



室蘭代表の三上さんと一緒に記念撮影

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
三隅 雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



皆さんから届いた鶴を献上しました
(佐々木さんと古谷さん)

今年度の原水爆禁止世界大会に始まり、5日分科会、6日ヒロシマデー集会の日程で行われました。渡しは、分科会は「非核平和・核兵器禁止条約に参加する日本を」非核日本キャンペーンに参加しました。各原水協の取り組みやスペイン、アメリカでの草の根運動の話や、大変有意義なものでした。特に徳島原水協の各自治体への働きかけが印象に残っています。核兵器禁止条約への調印(署名)・批准・参加を日本政府へ求める意見書は徳島県では三好市と基地のある小松島市を除く22市町村(88%)で採択されています。署名を市民に浸透させる、情勢や自治体に合わせた文章を作成する、ユニークなのは自治体の総務課の職員と仲良くなる、等々作戦を自治体毎に変え、工夫を凝らすことにより採択する自治体が増えたそうです。

また、札幌の代表団の方と一緒にさせていただき、その方が過去に参加した長崎での大会の話聞くことができました。今回暑さに負けて行けなかった場所等も含め、涼しい季節に改めて広島や長崎にも訪れたいと思ってきました。被爆者の皆様が高齢になり、次世代へ核廃絶の思いを伝えることが困難になることがありますが、諦めることなく、私自身がやるべきことをやり続けたいと思っています。まずは身近な親しい人たちと今回学んだことをや感じたことを伝えたいです。福岡あゆみ



被爆体験伝承者を囲んで(左側福岡さん)

健康講座 Vol.38 レントゲン、息を吸って止めるということ 勤医協苦小牧病院 小寺 診療放射線技師

『レントゲン検査』というと、「息を吸って止めてください」という掛け声を思い浮かべませんか？皆さんはこの合図にどのような意味があるかご存じですか？ 知ると次の検査ではもっと息を大きく吸いたくなるはずですよ！

★息を吸うこと
息を大きく吸えば、胸に空気が入る感覚がありませんか？それは風船が膨らむように、肺に空気が入っているということです。息を吐けば、膨らんだ風船が萎むように肺から空気が出ていきます。この違いは右のレントゲン写真で、息を吸った方が黒い部分(肺)が大きく見えているのがわかります。これは肺に空気がたくさん入った状態です。風船が膨らんで大きくなるのと同じように、空気が入ると肺も大きく膨らむのです。

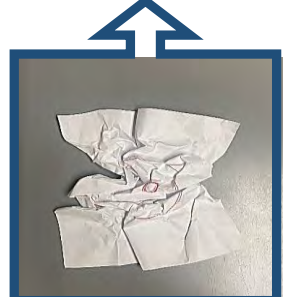
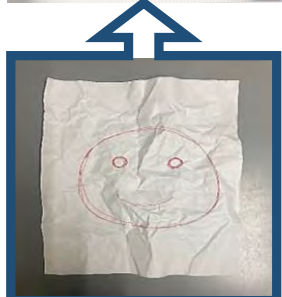
★肺を大きく膨らませる意味
「息を吸って止めてください」は肺を大きく膨らませるという意味があります。もし病気があっても肺があまり膨らんでいないと、見えづらくなってしまふ可能性があります。これを例えるなら、文字が書いてある紙をくしゃくしゃに丸めてある状態です。文字を読むためには紙を広げる必要があります。つまり、息を吸って肺を膨らませることで肺の隅々までよく見えるようになるのです。



息を吸う



息を吸えてない



★レントゲンではしっかり息を吸いましょう
健康診断や内科で受診したときなど、レントゲンは病院の基本的な検査の一つです。検査では掛け声に合わせてしっかり「息を吸って止めて」ください。そして肺が隅々まで広がった写真を先生に診てもらいましょう！

《9～10月の予定》

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6日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★苦小牧健康まつり

9月1日(日) 10:00～
勤医協苦小牧病院
先月のチラシをご覧ください

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

9月18日(水) 10月16日(水)
見山東福祉センター
10:00～12:00

★観楓会(レクリエーション部)

9月27日(金)バスツアー
竜仙狭・サーモンパーク
詳しくはチラシをご覧ください

★病院まわり清掃(ボランティア部)

10月9日(水) 13:30～
勤医協苦小牧病院

★見山松風班

「健康サロン」見山東福祉センター
9月6日(金) 13:30～

★うさとブロック

秋のバス旅行 えこりん村
10月11日(金)
該当地域にチラシをお配りします

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
9月10日(火) 10:00～
住吉コミュニティーセンター

★沼ノ端勇弘ブロック

「パークゴルフ大会」勇弘公園
9月21日(土) 10:00～

★ときわ澄川ブロック

「ウォーキング」毎月第1火曜日
10:00～ (6月～11月)
川治公園遊歩道

★西部ブロック

「果物狩り旅行」
9月20日(金)
該当地域にチラシをお配りします

★あかい実

ミニコンサート
10月30日(水) 14:00～
市民活動センター多目的ホール

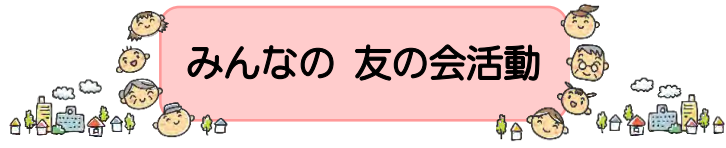
「誰でも安心して病
院にかかれる」そんな病
院を作る会になりました。誘
われ入会しました。もう
40年以上も前の事です。
我が家が最初の患者は、
小学生の娘が整形外来受
診でお世話になりました。
その後、夫の転勤で青
森に転居し勤医協とは言
わず、民医連という教え
られ、民医連とくさん
あるんだなあと感心しま
した。
また苦小牧に戻り、友
会の役員や東部ブロッ
クの活動のお手伝いをし
ています。
友の会新聞の宅配は、
三光町と美園町の一部を
担当して10部ほど配付し
ています。
健康づくりのためこれ
からも続けていきたいと
思います。

シリーズ58 宅配者紹介

東部ブロック
竹内 美枝子さん



みんなの友の会活動



サロンで学習

7月5日サロンで、友の会に
ついでに学習会を行いました。
いつもは「いつでも元気」誌
を使つての健康学習ですが、今
回は「友の会と民医連」につい
て、勤医協苦小牧病院の浦野課
長に講演をお願いしました。



各地域での
取り組みの
紹介など話
を聞き、時
々学習も大
事だと思ひました。
(見山松風班：内野)

宅配者・世話人交流会

6月28日「友の会と民医連の歴史」について学
習会を行いました。友の会が出来た時から宅配者
の方もいて当時の
事を話されたり、
「民医連って知ら
なかったけど少し
分かったので話を
聞いて良かった」
など感想がありが
りました。今後の活動の参考にもなりました。
(うさと：内田)



子どもたちへのお弁当配布見学

8月7日うさとブロックのお弁当
支援が豊川町と有珠の沢町で行わ
れ、病院職員4人で見学をさせてい
だきました。この取組を始めたきっか
けを聞き、実際に来られたお子さん
たちと交流したくさんの学びになり
ました。友の会の方が「子どもたち
が大きくなったときに、昔お弁当を
くれたおばちゃんがい
たなど少しでも思い出してくれたら
嬉しい」と話され、このよ
うなボランティア活動をするこ
とで、とても助っ
ているご家庭があ
ると感じました。



(リハビリ：笹谷・辻、2病棟：開沼・辻)

今年度2回目の「ふれあいサロン」

7月19日西部ブロックのサロンを開きま
した。澤田さんのギター演奏で「曲当
てクイズ」で頭の体操をしたあと、ハッ
ピーダンスで楽しく体をほぐしまし
た。休憩のおしゃべりタイムに、勤
医協苦小牧病院の事務係長3名によ
る、苦小牧市の情勢や診療報酬改
悪について触れ
つつ、勤医協が
苦小牧市の医療
を守り、設備投
資のためにも「
協力借入金」を
お願いしますと
訴えがあり、皆
さん真剣に聞き
入っていました。
最後は、ハーモ
ニカの伴奏で「
ふるさと」「北
国お春」など懐
かしい歌で盛り
上がりました。
(西部：斉藤)



9月から10月「仲間を増やし、繋がり、広げる月間」の取組みを行います。月間中は皆
さんのご自宅を訪問したりすることがあります。皆さんのご協力をお願いします。



連結



雌



雄

トンボは細長く、顎が発達
し、飛びながら餌をとり、幼
虫はヤゴで水中にすむ。赤と
んぼはトンボ科のうち、雄の
多くが赤くなるグループをい
います。最も多いのはアブネ
です。最も多いのはアブネ
羽化したあと水辺を離れ、高
地で産卵し、秋になり平地に
戻り産卵します。赤とんぼは
当地に10種類います。
トンボの雌雄の差は、腹
の付け根と端にあり、腹の
付け根の下面が平坦なものが
雄、雄には小さな突起(副
性器)があります。雄の腹端
尾には、雄の腹端に雌の
首を押しさえ、確実に雄の
状態です。交尾前に雄は腹端
から副性器を精子を移動させ
ます。交尾は精子を移動させ
る副性器と雌の副性器とが
副性器と雌の副性器とが
副性器と雌の副性器とが

シリーズ
42
赤とんぼ
谷口勇五郎
苦小牧の自然