

《10～11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」
10月4日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

10月16日(水) 11月20日(水)
見山東福祉センター
10:00～12:00

★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
10月4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)
(先月該当地域にチラシあり)

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
10月8日(火) 10:00～
住吉コミュニティセンター

★沼ノ端勇弘ブロック

健康相談会「認知症について」
10月22日(火) 11:00～
沼ノ端コミュニティセンター

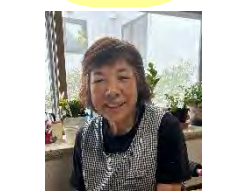
★ときわ澄川ブロック

「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

★山手ブロック

健康相談会・ミニゲーム
11月5日(火) 14:00～
山手・北光総合福祉会館
該当地域にチラシをお配りします

シリーズ59 宅配者紹介



以前、宅配をお願いし
すと言われた時は50代で
だ現役だから無理と断りま
したが、あつという間に古
日は経ち、いつの間にか
希も過ぎました。
宅配の時、「もう来たの
早いね」と声をかけられて、
「そうだね私たち幸せだか
ら早く感じるんだね」と返
事。次のお宅のおじさん(母
より1歳年下)に「読んで
るね」と言うとお宅のおじ
さんと「また次のお宅にお
してね」と言うとお宅にお
たよ」との一言葉が本當に
嬉しく感じます。
が、仲良くしていただきた
ことが施設に入っていたお
元気が届けていきたいと思
います。

月間スタート集会

2024友の会活動拡大強化月間
スタート集会を行いました。

集会には、地域友の会役員や
世話人、各事業所の職員が集まりました。

三隅雅彦友の会会長の挨拶から始まり、松本院長から「地域
に出ていき、地域を知る、私たちの医療を伝える訪問」を行いま
しょうと呼びかけと事業所を代表してあいさつがありました。そ
れぞれの地域の活動計画を打合せ、9月10月の2か月間にわたり、
安心して住み続けられるまちづくりの取り組みを行います。(事務局：木村)

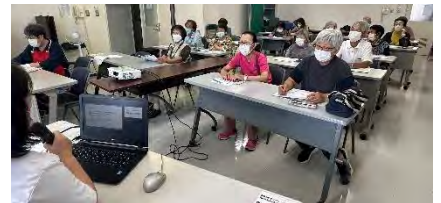


みんなの友の会活動



健康教室「健診結果のここを見よう！」

8月30日、今年1回目の健康教室を行いました。
「健診結果と生活習慣病を予防する食事のポイント」
について、勤医協苦小牧病院の小嶋管理栄養士にお
話いただきました。「生活習慣病」の発症の要員と
して「朝ご飯を抜く、食事の時間が不規則、外食が
多い、早食い、濃い味付けや揚げ物を好む」などがあげられました。
最後に「買い物に行くところから“組み合わせを意識して”食べま
しょう」と講演はしめくくられました。(健康づくり部：小形)



「こぶしの湯あつま」へバスツアー

豪雨で中止を心配しましたが、小雨になり15名の参加
者が無事集まり、こぶしの湯に向かうことが出来ました。
楽しみにしていた温泉と、食事も盛りだくさんで満足し
ました。今回、初めて参加の方が半数以上でした。楽しい交流も時を忘
れあつという間に過ぎました。(沼ノ端勇弘：西谷)



学習会「後見人制度について」

8月3日、有償ボランティアみやま室
長野呂さんを講師に学習会を行いました。
苦小牧の高齢世帯の状況、成年後見人は
何をするのか、どういう時に使うのかな
ど話されました。背景として家族や地域
のつながりが希薄になっている方にと
っては、頼りになるのは社会資源や友達
なのではないかと皆さんうなずいて講
話を終了しました。(みやま松風：内野)

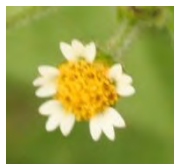


合唱サークルあかい実 ミニコンサート開催 ご案内

日時 2024年10月30日(水)
14:30～15:30
場所 市民活動センター
多目的ホール

2024年元旦の能登地震…
被災地に思いをはせ、歌う事を通
し「生きる力のパワー」を届ける
べく第2回ミニコンサートを開催
します。
会場に足をお運びいただけると
嬉しいです。お手数ですが上履さ
をご持参願います
(代表：西谷)

道端や庭に生え、7月～10月に花
が咲く、熱帯アメリカ原産の1年草で
す。草丈は20～40cmほど、茎は二又状
に分かれ白い毛が生えています。葉に
はギザギザと裏に毛があり、卵形で先
がとがり3cm程です。
花のつくりは同じキク科で
花の周りに白い舌状花が5個、直径は5
mm、中心に黄色い筒状花が多数あり、3
裂、中心に黄色い筒状花が多数あり、3
先が5裂です。タンポポと同じように
毛のある黒い種子がたくさんでき、風
により散布します。
掃溜めとはゴミ捨て場
のことで、某植物学者が
大正の頃、世田谷の掃溜
めを発見したのでその掃溜
を付けたという。
中々今は日本
の小さいし
て、大きい
見ると、花
も、味を意
外にかれま
す。



シリーズ 43 掃溜菊(ハキダメギク) 谷口勇五郎

