



健康まつり4年ぶりに開催！ 会場に笑顔があふれました！

9月24日(日)、「第40回とまご寺い健康まつり」を苦小牧市民会館大ホールで開催しました。

「今年は何としても開催したい」と友の会と職員が準備を行い慣れない場所でしたが、およそ350人の会員さん・患者さん・職員が集まりました。



院長交代の講演で、宮崎有広名誉院長から病院の40年の歩みを話され、19年間院長として地域のみなさんや患者さん、職員に支えられたことが話されました。

松本巧院長からは、勤医協病院として日胆地域における役割についてまた新病院建設に向けた議論を開始したことが話されました。

その他、啓北中学校吹奏楽部のオープニング演、各事業所の挨拶や紹介、サークル発表、健康体操、お楽しみ抽選会が行われました。

ロビーではリコーダーサークルどれみふぁどんによるウェルカムコンサート、バザーや健康パネル展、ふまねっと教室体験会、ふれあいサロンを行いました。

会場は笑顔があふれ、来場された方々から、「開催できてよかったね」「楽しかった」など感想がありました。

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

インターネットでも過去の友の会だよりもご覧いただけます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



「おねがい」
署名「現行の保険証を残してください」
引き続きご協力を
お願いいたします。

拝啓、国会議員の皆様 「現行の健康保険証を残してください」 この一点の願い届け！！

9月号友の会新聞に同封しましたハガキ署名にたくさんの反響がありました。寄せられた署名と合わせて寄せられた「一言メッセージ」の内容から、関心の高さとトラブルが続出しているにもかかわらず現行の保険証を廃止する意向を変えない政府に対して憤りや怒りが上がっています。皆さんからいただいたメッセージの一部を掲載いたします。

・国会議員は市民の意見を聞いているのか疑問です。もう少し時間をかけて間違いのないよう切り替えてください。
・どうしてもいつも国民の声を聞かず押し付けるのでしょうか？問題がいつぱい出ていても押し通すのでしょうか？今の政治に失望します。
・市役所から「後期高齢者医療被保険者証」が1年に1回送られてくるので十分です。
・宣伝ポイントに大金をかけてまで実行しなければならぬのですか？いざ使う時は間違いだらけ！最終的に強制するのならお金をかけずやればよかったですの！
・マイナンバーカードの一本化は不安ではありません！
・あれこれ付けられても万が一紛失したら大変です。今の保険証に満足しています。
・マイナンバーカードは強制ではなかったが、それが保険証と紐づけで強制になったのが残念です。

・個人情報取られのこの制度、誰の利益のため強引に進めるのか理解できません。
・現行のままで良い！国民の生の声を聞く耳を持ってください。
・絶対なくさないでください！
・今の保険証は更新の時郵送してくれます。高齢者にとっても助かります。
・ポイントが目当てでマイナンバーカードを作ってみました。結局情報漏洩が心配で使っていません。実家の母にもまだカードを作らせていません。80歳を超えた母にとっては使いこなせません。ポイントももらっておいて言うのは間違っているかもしれません。ポイントも税金投入、しかもマイナンバーを使わないと実は病院代の計算も変わる、何だかやり方が卑怯な気がします。



《ほっとカフェとは》
認知症の方とその家族、地域住民の方など、誰でも参加でき集いふれ合える場です。参加者の皆さんで温かいコーヒーなどを飲みながら、団らんや情報交換、レクリエーションなどをしながら楽しい時間を一緒に過ごす。

- 《参加対象者》
- ①認知症の方とその家族
 - ②認知症に関心のある地域住民の方
 - ③認知症に関わる専門職の方

お問合せ
勤医協福祉会
ほっとカフェコスモス店
0144-73-0555

毎月1回の開催を地域の皆さまに広めて行きたいと思っております。

9月21日、市内11か所目の「ほっとカフェ・コスモス店」がオープンしました。自己紹介では好きなことや特技等を話し、和やかな雰囲気ながら団らんしました。身体をほぐす体操やみんなで懐かしうたを合唱、楽しいひと時もあつというまででした。ほっとカフェ（認知症カフェ）は、勤医協福祉会苦小牧センターより「居場所づくり」のひとつとして、元々地域で活用し、様々な団体と開業することが出来ました。



ほっとカフェ コスモス店オープン



《11~12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」
11月10日(金) 13:00~
12月1日(金) 13:00~
病院前交差点 15分程度

★ふまねっと教室(ふまねっと部)

11月4日(土) 11月18日(土)
12月2日(土) 12月16日(土)
各日とも10:00~11:00
勤医協苦小牧病院会議室

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

11月15日(水) 12月20日(水)
各日とも10:30~12:00
見山東福祉会館
*笑っておしゃべりして少し体操を!

★車いす清掃 (ボランティア部)

12月6日(水) 13:30~
*ボランティア募集中です

★健康教室 (健康づくり部)

12月5日(火) 14:30~
*詳細は今月のチラシをご覧ください

★見山松風班

健康サロン 見山東福祉会館
11月10日(金)

★うさとブロック

ふまねっと 13:30~
11月20日(月) 12月18日(月)
有珠の沢会館

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
11月14日(火)
各日とも 10:00~
住吉コミュニティーセンター

★山手ブロック

健康相談会・ミニレク
11月1日(水) 14:00~
山手北光総合福祉会館

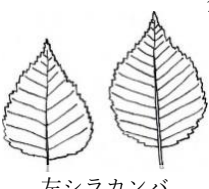
健康づくり部より

今年度の健診はお済ですか?
インフルエンザワクチン接種も開始しています。
健診・ワクチン接種で元気に過ごしましょう!

まにはまきと越冬雌がには頃デンくリなるき木です純長幹樹や木親をくが先跡
す。飛小す。共し芽花りにはのウ2雄りムとます。白しては皮枝幼木親木を豊くが先跡
。ばさ。出に、のの垂れ開ウ本花は(色)だけカンバ(薄)き。へ」の字に成は成のののののの
。さく果て上開中の方。下イ本枝は前年より、褐色で1。は高ににあるので憧れの木州
れ風実き向葉では。期クが上を向き、ル1。は高ににあるので憧れの木州



下向き雄花
上向き雌花



左シラカンバ
右ダケカンバ

シリーズ49 宅配者紹介 八区ブロック 島中 さおりさん



昔から八区の方の世話人として、親身に声をかけてくださる方が、会員のみなさんにも、健康意識がとて、友の会新聞は、体にいい事ばかり載っているのを読んだら、お手伝いから、余り感ずることが、若さにならぬ健康体を目指して努力

2023年 レクレーション ウトナイ湖畔の自然を満喫



10月7日、今年度最後のレクレーション部主催「ウトナイ湖散策会」は、穏やかな日差しに恵まれ17名が参加しました。チラシを見て札幌や白老から参加された会員もいました。

湖畔に自生する木々や植物、外来種の見分け方などについて、自然ガイドの谷口さんの丁寧な解説に参加者一同は熱心に耳を傾けていました。

湖には渡り鳥のマガンが飛来し季節の移ろいを感じながらあつという間の1時間半でした。来年の企画へ期待の声がありました。(レク部：三隅)



健康講座 Vol.31

誤嚥を減らすパタカラ体操

勤医協苦小牧病院 リハビリ科 増子 言語聴覚士

★パタカラ体操とは?

「食べる」も「喋る」も口を使うという共通点があります。パタカラ体操は「喋る筋肉」を動かすことで、「食べる筋肉」も鍛えて食事でのムセや窒息といった「誤嚥」を防ぐ効果が期待できます!

★口の動きのイメージ

- ①「パ」で使う筋肉は、食べ物がこぼれないようしっかりと唇を閉じる筋肉と同じです。
- ②「タ」で使う筋肉は、舌先を上の前歯の近くにしっかり押し付けて、食べ物を飲み込む時に舌を上げて口の中を狭くする動きを鍛えます。

★やり方

「パ」「タ」「カ」「ラ」を一つずつ言ったり、「パタパタ」、「カラカラ」や「パタカラ」と繋げたり、色んな発音を繰り返すのがパタカラ体操です。カンタン!ポイントは一つひとつの音が立つようはっきりと、できるだけ早く発音してみましょう。

- ③「カ」で使う筋肉は、舌の根が上あごにつくことで、喉に落ちる食べ物を食道へ押し出す動きを鍛えます。
- ④「ラ」で使う筋肉は、舌先を上あごで弾きます。この舌を丸める動きは口の中の食べ物をまとめて、喉の奥へ送る動きを鍛えます。



「パ」は口を閉じる力



「タ」は舌で押しつぶす力



「カ」は喉の奥をふさぐ力



「ラ」は舌を丸める力

シリーズ33
シラカンバ
谷口勇五郎

苦小牧の自然



樹皮