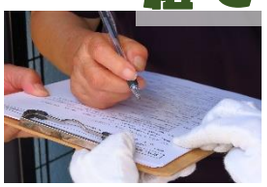
苫小牧健康友の会
友の会だより

発行所
苫小牧健康友の会
所在地
苫小牧市見山町
１丁目８-２３
電話　72-3291

発行責任者
竹田　登紀子

２０２２ なかま増やし 繋がり広げる 月間スタート

訪問・電話でつながる取組



９月から月間の取組が始まり、うさと、西部、沼ノ端勇払、錦岡、山手などのブロックで電話や訪問を行い、友の会員さんや町内の方とお話をしました。「耳の聞こえと補聴器に関するアンケート」や署名を持参し、コロナ禍により少しづつ変わる生活の中で、困っている事や悩みなどありませんか？と、一人一人と話をしていく会員さん。「７～８年後には市営住宅も解体されるようなので考えると大変。」「まだ聞こえるから補聴器の話はいらない」「外出は病院と買物だけ」「人が集まる場所を控えている」などお話を聞くことが出来ました。

他の地域や職員もお話を伺います。人と話すことが減り孤独を感じている方がいるかもしれないと地域の方から教えていただく事もあります。皆さんの所に伺った際には、お話やアンケートなどにご協力をお願いします。

市民講座に初の講師参加

８月17日苫小牧市民活動センターで平等社会を推進するネットワーク苫小牧が主催する市民講座に講師として参加しました。

病院紹介と無料低額診療のお知らせのパンフレットを配布し、勤医協を知ってもらえるきっかけになりました。

講演では「コロナ禍での不活発による心身機能の低下」を改善するために、感染対策も継続しつつ、目標をもって活動することの重要性を話しました。体力づくりの体操の実技指導して大変盛り上がりました。また、「嚥下機能低下それにともなう誤嚥性肺炎のリスク」、「口腔ケアや口の体操など予防方法」を話しました。食生活のポイントはコロナに負けない免疫の栄養素、食中毒予防、夏バテ防止に良い栄養、簡単レシピを紹介しました。参加者からは「楽しく学ぶことが出来た」「実際に運動が出来て良かった」「毎日続ける」などの声が聞かれ好評でした。

月間の取り組みのスタートダッシュになったので９月からの月間アウトリーチ活動を盛り上げて頑張ります。

（リハビリ：山下）

コロナを乗り切る 健康講座 Vol.18
「インフルエンザの予防について」

勤医協苫小牧病院　外来看護師　吉村

★インフルエンザと普通の風邪はどの様に違うのか？

・**風邪**は、様々なウイルスによって起こりますが、多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

・**インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38.0℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力が低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

★インフルエンザの流行時期は？

日本では例年12月～3月が流行シーズンです。

★インフルエンザにかからないための予防方法は？

１）流行前のワクチンの接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に効果的と報告されています。

2）外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指などについたウイルスを除去するために有効な方法であり、接触や飛沫感染などの感染対策の基本です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3）適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度（50～60%）を保つことも効果的です。

4）バランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5）人混みや繁華街への外出を控える

特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は、不織布マスクを着用することは1つの防御策と考えられます。

シリーズ36 宅配者紹介

ときわ澄川ブロック 佐々木　祥子　さん

昔々おおむかし、看護師をしていました。世話人を頼まれた時、最後のボランティアかなと思い引き受けました。「友の会」の活動は、病気の予防、人とのつながりを大切にしてるんですね。　それで、宅配も引き受けました。澄川４丁目全域に配っています。視力も弱り、頭も弱り足も弱りですが、地図を片手に間違わない様に配達しています。口と胃袋は元気なんだけどね。声をかけながら配達できればと思うけど、コロナも収まらず出来ないでいます。これからもよろしくお願いします。

みんなの 友の会活動

第16回 全道友の会活動交流集会

9月4日全道の友の会活動者216名がリモートで、“安心して住み続けられるまちづくり”の実践18本の演題を発表交流しました。苫小牧からは「子どもお弁当支援の取組み」を指定演題としてうさとブロックの大久保さんが発表しました。

（事務局：浦野）

沼ノ端勇払ブロック「ミニディ」に参加して

7月26日沼ノ端コミュニティーセンターで開かれたミニディに参加しました。イスに座ったままの体操、自己紹介の後、”ボッチャ”という軽スポーツを行いました。社会福祉協議会の方の指導で６人１組でチームを作り、枠の中の白いボールをめがけてボールを投げて点数を競うゲームでした。「上手です～ね！」の声に乗せられて参加者は気分良くゲームに参加しました。最後にお弁当が配られて終了。帰りに「ミニディーの開催はとても嬉しいです。毎回楽しみにしてます。」と参加者が感想を話されたのが印象的でした。１０年以上も続くミニディーの実績をもつ行事で、参考にさせてもらうことの多い会でした。

（編集委員：竹田）

西部ブロック「ふれあいサロン」を開催

8月4日ふれあいサロンを開催しました。トランペット演奏やおしゃべりタイム、ハッピーダンス（演歌で体操）、ケーナ・オートハープ演奏で閉会しました。３年ぶりのサロン開催、久しぶりに会えた会員さんのたくさんの笑顔が溢れとても楽しい時間をすごしました。（西部：斉藤）

うさとブロック　「子どもお弁当支援」

8月6日七夕前日、有珠の沢･桜木･豊川の３会場で行いました。短冊に願い事を書いて柳の木に下げてもらいました。「コロナが早く収まるように」「ゲームのソフトが欲しい」「世界中の人たちが元気に暮らせますように」などの願い事が印象的でした。お弁当は全会場で60個用意しほとんど配布することができました。アンケートには「またやって欲しい」という意見がいくつもありました。

（うさと：高橋）

≪10月～11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」
10月7日（金）１３:００～
11月4日（金）１３:００～
病院前交差点

★ふまねっと教室
10月1日(土)・10月15日(土)
11月5日(土)・11月19日(土)
各日とも１０:00～
勤医協苫小牧病院会議室

★友の会サロン
住吉コミュニティセンター
10月11日（火）10：00～
11月8日（火）10：00～
苫小牧病院会議室
10月　　お休み
11月14日（月）14：00～
すずらん会館
10月25日（火）13：30～
11月22日（火）13：30～

★見山松風健康サロン
10月7日（金）13：30～
11月4日（金）１３:３０～

★うさとブロック
ふまねっと
10月17日（月）13：30～
11月21日（月）１３:３０～

★自然散策
樽前ガロー・森田遊園
10月15日（土）10：00～
＊詳細は先月のチラシをご覧ください

健康教室のご案内

予約が必要です
友の会事務所へご連絡ください

日時：10月12日（水）
9：30～10：30
講師：テーマ
「耳の聞こえについて」
＊詳細はチラシをご覧ください

シリーズ21 苫小牧の自然　谷口勇五郎

蘚苔類（コケ植物）

蘚苔類は緑色植物でクロロフィルを持ち、光合成をし、自分の体を作る独立栄養である。水分や無機塩類は体の表面から吸収する。小さくて多くは雌雄異株で配偶体（卵細胞や精子をつくる体）はクロロフィルを持ち独立栄養。配偶体に卵細胞か精子がつくられ、受精すると雌株に胞子体（胞子をつくる体）が作られる。胞子体はクロロフィルがないか少なく、雌株（配偶体）から養分をもらって成長し、朔（さく）に胞子を作る。胞子が発芽し配偶体ができる。

蘚苔類は日本に2千種程あり、土上・岩・樹幹など至る所に生えているが、小さく、変化に乏しく分類は難しい。樽前ガローには80種以上生えているという。庭園にコケの利用もあり、各地の苔寺は有名で良く耳にします。

スギゴケ類の雄株

ゼニゴケ