

苦小牧健康友の会 友の会だより

友の会新聞が届くまで

みなさんにお届けしているこの「友の会新聞」と「友の会だより」がお手元に届くまでの道のりを紹介します。

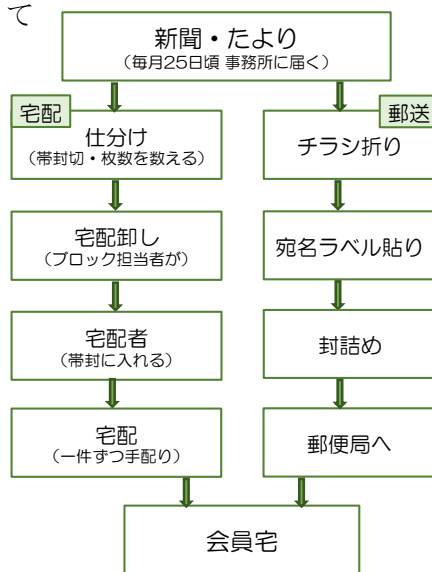
友の会新聞のお届けは、ご存じの方もいらしゃいますが、郵送“と”宅配“の方法でお届けしております。

まず“郵送”ですが、封筒に宛名シールを貼り、新聞やチラシなどを入れ郵便局の方に配達して頂いています。

次に“宅配”は、帯封に束ねられた新聞です。これは、みなさんの地域にお住いの友の会会員さんが、会員さん宅へお届けしています。宅配者さんにお渡しするために、担当される部数の新聞やお便りやチラシなど仕分けをして、宅配者さんへお配りします。

苦小牧の宅配者さんは約200人、200コースあります。

宅配者さんは、届いた新聞やチラシなどを折り、帯封につめてお届けます。友の会新聞が皆



さんのお手元に届くまで、たくさんの方々に手伝っていただきます。どなたにでもできる簡単な作業ですので、今後ともご協力をお願いいたします。



友の会ボランティアに参加しませんか？

ボランティアさんを募集しています。様々な作業のお手伝いがあります。いつでも受け付けておりますので友の会事務局までご連絡ください。

- ・車いす清掃
- ・病院回り清掃
- ・中庭花壇の整備
- ・清拭用布切り

苦小牧健康友の会
電話 0144-72-3291
苦小牧市見山町1丁目8-23

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。



40代や50代になると棚のものを取る、エプロンを結ぶといった日常動作のなかで肩に痛みを感じたり、夜間や冷えると肩の周囲が痛くなったりといった症状はありませんか？
今回は自宅でする体操を紹介します。

★体操

無理をせず、痛みのない範囲で各体操を10回～20回、1日に2～3回行ってください。以下の写真は右肩が痛い場合を想定しています。



健康講座 Vol.27

肩関節周囲炎(五十肩)体操 勤医協苦小牧病院 前川 作業療法士

★肩関節周囲炎とは

50歳頃に好発し、肩の痛みと動かせる範囲が制限される症状を伴うものを総称して「肩関節周囲炎」いわゆる「五十肩」と呼んでいます。

★予防

長時間同じ姿勢をとらないように休憩を挟みストレッチをする、体操や腕を振ってウォーキングをする、肩を冷やさないように入浴時に肩をしっかりと温める、といった日頃からの心がけが大切です。普段から適度な運動を行い肩関節を動かしておくことが予防に繋がります。

★治療

痛みが強くなる等の症状があれば受診をお勧めします。肩関節を動かさずに放置すると日常生活が不自由になるばかりではなく、関節が固くなって動かなくなることもあります。

- 痛みが強い急性期には、三角巾等で安静を図り鎮痛剤の内服や注射が有効です。
- 症状が和らいだ慢性期には、温熱療法や運動療法などのリハビリを行います。



●コッドマン体操

- ①椅子などで体を支え痛い方の腕を下に垂らします。
 - ②肩の力を抜きゆっくりと痛い方の腕を前後、左右、右回り、左回りに揺らします。
- ※一日目は何も持たずに行い2日目以降はペットボトル等の重りを持ち行いましょう。痛みが増すようなら重りを軽くするか何も持たずに行いましょう。

●棒体操

- ①棒を握り肘を伸ばしたまま頭の上まで上げます。
- ※ラップの芯などご家庭にあるもので実施できます。



《7～8月の予定》

各イベントは人数制限等必要な場合があります。
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」
7月7日(金) 13:00～
8月4日(金) 13:00～
病院前交差点



★ふまねっと教室(ふまねっと部)

7月1日(土) 7月15日(土)
8月5日(土) 8月19日(土)
各日とも 10:00～
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)

7月19日(水) 8月23日(水)
各日とも10:30～12:00
*日程変更しています
見山東福祉会館
*笑っておしゃべりして少し体操を!



★病院まわり清掃(ボランティア部)

7月6日(木) 13:30～15:00

★車いす清掃(ボランティア部)

7月19日(水) 13:30～14:30

★見山松風班

健康サロン
7月7日(金) 13:30～
7月28日(金) 13:30～
見山東福祉センター

★うさとブロック

ウォーキング川沿公園遊歩道
7月1日(土) 10:00～
ふまねっと
7月17日(月) 13:30～
8月は休止
有珠の沢会館

★ときわ澄川ブロック

ウォーキング 川沿公園遊歩道
7月4日(火) 8月1日(火)
以降第1火曜日
各日とも10:00～

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
7月11日(火) 10:00～
8月休止
住吉コミュニティセンター

★沼ノ端勇払ブロック

ミニディ「なごやか」
7月25日(火) 11:00～
沼ノ端コミュニティセンター

事務局より お願い

住所変更はお済ですか?
お引越しされたら友の会
事務所へお知らせください

電話 0144-72-3291

シリーズ44 宅配者紹介

ときわ澄川ブロック
田中 光政 さん



私が友の会の宅配をするようになったのは10年前からです。今は亡き河野紘さん(元会長)から頼まれ(元会長)から頼まれ引き受けました。私の父も勤医協苦小牧病院には大変お世話になり、特に父は病院への信頼がとてもしっかりと思えます。

宅配地域は澄川町1丁目配布部数は42部で、夏は自転車で、冬は歩いて届けています。最近では外仕事をしている会員さんとも顔見知りになり、話をすることも多くなってきました。今後宅配を通して、友の会活動に参加してゆきたいと思えます。



みんなの 友の会活動

ミニディなごやか

5月23日皆さんが楽しみにしていたミニディ「なごやか」は24名が沼ノ端コミュニティセンターに集まりました。



今回のつどいの目玉は、オカリナと琴のコラボ演奏です。「ふるさと」の曲に始まったオカリナの済んだ音色、「春の海」が心洗われる感じでした。参加者の一言発言は、皆さん「今日来て会えてよかった」などの仲間意識が強まるイベントでした。

体を少しほぐしての健康体操、「きよしのズンドコ節」も良かったです。家に閉じこもりがちな友の会員の交流が深まった一日でした。(沼ノ端勇払:西谷)

ウォーキング始めました

6月6日川沿公園遊歩道でウォーキングを行いました。参加者は11名、初参加者が6名、昨年引き続きの方が1名、世話人が4名でした。



木々の青さと小鳥の声に耳を傾けながら、思い思いのペースで歩き、最後は公園のベンチに輪になっておすわり。自己紹介や近況報告をしあいました。「来月のウォーキングがとても楽しみ」との嬉しい感想が聞かれました。(ときわ澄川:相澤)

自然散策会「菖蒲畑の見学と散策の会」

日時: 7月9日(日) 10:00～11:30
場所: 苦小牧市緑が丘公園 金太郎の池横
集合: 駐車場(友の会ハッピーの事務局)
10時半 池の散策～花菖蒲畑散策
11時半 解散
*現地集合、現地解散、各自動きやすい服装靴・飲み物
*雨天中止(当日確認先:090-6217-3003)



近縁のエゾオオバコは海岸や荒地に生え、全体に白い軟毛がある。



道端や空き地に生える欧州原産のヘラオオバコの葉はへら形で長い葉と柄の区別がはっきりしない。

オオバコは道端に生える。茎が極めて短く、広い葉は殆ど根から生え、花穂をつけた茎が数本立ち上がる。花は下から上に咲く。めしべが出て受粉した後、おしべが出る。花弁は小さく退化し、蜜はなく、風媒花である。踏まれに強く、踏まれなると背の高い草に負ける。踏まれる場所のでき残る。種子は水分を吸うと粘り気が出て、靴やタイヤなどについて運ばれる。山で道に迷ったらオオバコを探して運ぶ。生薬では車前草という利尿・咳止めの効があるという。

シリーズ29 苦小牧の自然
オオバコ
谷口勇五郎