

散策にメ熱心な取
策ながらモを楽
に熱心な取
寧さんの説明
は、谷口さん
は、谷口さん
で参加した
ド目のガイ
谷口さん
した。

から口々に喜びの音が上がりま
スマホで写真を撮るなど、会員
ね！「いい日に来たね！」と
き誇っている様子を、「奇麗だ
や薄ピンクなど色とりどりに映
週間は、当日のお目当ての花
蒲は、見事に一面に花を付け、
蒲の間には見られなかった紫色
樹木の由来だといふについて分
やすい説明がありました。
また、当日のお目当ての花
自然ガイドの谷口さんから金太
郎池周辺の植物の見分け方や、
当日は、友の会会員で苦小牧市
員27名が参加しました。
自然散策を楽しむにしていた会
員は、友の会会員で苦小牧市
自然ガイドの谷口さんから金太
郎池周辺の植物の見分け方や、
樹木の由来だといふについて分
やすい説明がありました。
また、当日のお目当ての花
蒲は、見事に一面に花を付け、
蒲の間には見られなかった紫色
や薄ピンクなど色とりどりに映
き誇っている様子を、「奇麗だ
ね！「いい日に来たね！」と
スマホで写真を撮るなど、会員
から口々に喜びの音が上がりま

「金太郎池周辺・菖蒲畑散策会」

2023年度第1回 自然散策を満喫


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

原水爆禁止 2023年世界大会 in長崎

苦小牧から
4年ぶりに代表を派遣！！

今年は長崎大会！！
苦小牧健康友の会
から 山口 利子さん
が参加します



大会の開催は長崎大会
8月6日(日)～8月9日(水)
(広島大会 8月4日～5日)

レクレーション部 (三隅雅)



健康講座 Vol.28 家庭で気をつけたい食中毒

勤医協苦小牧病院 小嶋 管理栄養士

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。ただ、症状が軽くて、食中毒とは気づかれず重症になったりする場合もありますので注意が必要です。

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。



★予防と保存方法について

- 食中毒予防の3原則を守り、栄養をしっかりとって夏を乗り切りましょう！
- カレーやシチューなど一度に多めに作って何回かに分けて食べる場合も多いですが、夏場はなるべく作り置きせず調理後は早めに食べきり、残りを保存する場合は室温で放置せずに、速やかに粗熱を取って冷蔵庫に保存しましょう。
- 保存する際には、容器等に小分けにして、しっかり冷却できるようにするなど工夫が必要です。

★気をつけたい食中毒菌

- サルモネラ、病原性大腸菌、カンピロバクターなどの食中毒菌の多くは、75℃以上1分間の加熱でほとんど死滅する(ノロウイルスは85℃以上1分間)ため、しっかり加熱して菌をやっつけることが大切です。
- ウェルシュ菌は空気が嫌いな細菌のため、粘性の高い煮込み料理を寸胴鍋で作ると、鍋底の酸素濃度が低くなるため、酸素の少ない“鍋底”近くで増殖します。
- 他にも、腸炎ビブリオやボツリヌス菌などもあります。



低温保存で増やさない



使い分けてつけない



加熱調理でやっつける



サルモネラ属菌
症状
下痢・腹痛・発熱・嘔吐
注意
生肉・レバー・卵など

カンピロバクター
症状
頭痛・倦怠感・発熱の後に腹痛
・激しい下痢・嘔吐
*潜伏期間が長め
(感染から発症まで2～7日)
注意
生肉(主に鶏肉)など

腸管出血性大腸菌 O157
症状
腹痛・水溶性の下痢(重症では下血を呈す)
注意
生肉(主に牛肉)など

腸炎ビブリオ
症状
下痢・腹痛・発熱・嘔吐
注意
魚介類・寿司など

《8~9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」
8月4日(金) 13:00
9月1日(金) 13:00
病院前交差点

★ふまねっと教室(ふまねっと部)

8月5日(土) 8月19日(土)
9月2日(土) 9月16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)

8月23日(水)・9月未定
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!

★見山松風班

健康サロン 見山東福祉会館
8月は休会
9月1日(金) 13:30~
健康相談会を予定

★うさとブロック

こどもお弁当支援(3会場)
8月2日(水) 11:00~
ふまねっと
8月は休止・9月は未定
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
8月1日(火) 9月5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」
8月休止
9月12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

パークゴルフ交流会
9月9日(土) 10:00~

★西部ブロック

健康相談会
8月30日(水) 14:00~
「サプリメントは大丈夫?」
福祉会しらかば会館

★錦岡ブロック

学習会
8月19日(土) 13:30~
「戦争体験者の話を聞く会」

★八区ブロック

健康相談会
8月31日(木) 14:30~
「ロコモ体操について(仮)」
春日清水町総合福祉会館

《お知らせ》

つどい・健康まつりの開催
9月24日(日)
11:00~14:00予定
苦小牧市民会館 大ホール
詳細はただいま検討中です。
来月の友の会新聞にチラシを
折り込み致します。
連絡先 苦小牧健康友の会
電話・FAX
0144-72-3291

シリーズ46 宅配者紹介

西部ブロック
池田 恵美子 さん



ていこの25友の会の
の場所は、なり
ました。仕事
友人の仕
をしてたこ
茶を友の
斎藤お話
のブロッ
す。の話を
宅配をは
10年

バスハイク

6月24日(土)「有珠聖公会・バチュラー夫妻記念堂」を見学、その後道の駅で見学や買い物をしました。今回のバスハイクは学びのハイキングでした。サービスエリアの休憩自は宮沢賢治の石碑を読み、記念堂ではバチュラー夫妻の伝道・養女バチュラー八重子さんの歩みについて学びました。道の駅では思い思いに買い物をし美味しいものを食べ万即した1日を過ごしてきました。(見山松風班:内野)



みんなの友の会活動

川沿公園・遊歩道のウォーキング

7月1日(土)10時に川沿体育館の玄関前に集合。小糸魚川に沿いながらウォーキング。園路を歩いていると、「いい匂いがするね。なんの匂い?」などと会話をしていると、この場所をよく知っている地域のかたに、「榆の木の香りだよ」と教えていただきました。程よく歩いてから、椅子のあるところで休憩をして、自己紹介して自由解散。懐かしい人にも会えて自然を満喫しました。



(うさとブロック 中山珠美)

久しぶりのパークゴルフ交流会

6月16日(金) 拓勇公園パークゴルフ場で曇り空の中元気な11人が集まり、9ホールふたまわりしてゲームを競いました。天候もどんどん良くなり無事終わることが出来ました。「また計画してね」との声が聞かれ、9月にも行う予定です。(勇弘沼ノ端:西谷)



健康相談会「問題だらけのマイナー保険証」

6月22日(木)19人が参加し「マイナー保険証は何が問題か?」について学習しました。「あえて一つあげるとマイナー保険証が無いと医療にかかれなくなる(政府が廃止すると決めた)。つまり実質マイナ保険証が強制に!講師は勤医協苦小牧病院の吉嶋事務長、内容を簡潔に時に笑いも誘いながらのお話でした。後日世話人の河野さん「保険証廃止の中止を求める」署名を集めブロック会議に参加、ブロックとしても署名に取り組みようと話し合いました。(ときわ澄川:相澤)



シリーズ30 苦小牧の自然 蝉セミ 谷口勇五郎

細かい管のようなかを木に差し込み、同化養分を吸う。飛ぶときはおしっこを出し、体を軽くする。鳴くのは雄だけで、仲間には腹の付け根で背中側にある発音膜を筋肉で振動させ音を出し、腹の空洞で音を増幅し、外側のふた(腹弁)の隙間を変えて音を変化させる。
合唱もあり、捕食者(鳥)に対し、位置を混乱させる効果もあるという。産卵は枯れ木に産卵管(ノコギリ状のものが、あり)を差して行う。当地にはエゾハルゼミ・ミヨウキン、ゾゼキ、6月、エゾゼミ、7月、エゾチツゼミ、8月、エゾハルゼミ、8月、エゾチツゼミ、8月、エゾハルゼミ、幼虫期間ほとんど、1年ある。



エゾハルセミ 4.2cm



コエゾセミ 5.0cm



エゾセミ 5.5cm



エゾチツセミ 3.0cm