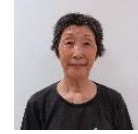




原水爆禁止2023年 世界大会 in 長崎

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 利子さん参加しました



原水爆禁止世界大会にはじめて参加して、戦争という行動の愚かさ、残酷さ、人間としての思いをなくしてしまおう、それが戦争というものだ。と改めて思い知りました。特別講話として被爆体験者の山本誠一郎さんの講話の中で、「戦争反対の声は今私たちが上げなければならぬ。そうしないと国は国民が戦争反対の声を出さずこの出来ない状況を作っていく。国はそんな体制を作り上げるんです。だから私たちが今、戦争反対の声をあげなければ」と言っていたことが大きく残っています。これからの人たちへ伝えるべきメッセージを教えてもらいました。この度は、他の地域世代を超えて多くの方と話をした。りんの学びになりました。

山口 利子

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

ふれあいサロン

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。



第40回 とまこまい健康まつり 開催のお知らせ

日時 9月24日(日)
12:00~16:00
場所 苦小牧市民会館
大ホール

4年ぶりの開催です！！
今月号折込のチラシをご覧ください

連絡先
苦小牧健康友の会
電話・FAX
0144-72-3291

今年度の『ふれあいサロン』を6月より再開しております。会場は、見山町東総合福祉会館です。自己紹介をした後グループをふたつ分けてトランプの「ババ抜き」をやりました。皆さんトランプが久しぶりでゲームのルールを必死に思い出しながら笑いが絶えませんでした。理学療法士による健康相談会「フレイル・サルコペニア」の話をしつかり聞いた後に、自宅でもできるように予防体操の実演指導もあり、それぞれができる範囲で行いました。7月は、「脳トレクイズ」や「北海道方言かるた」であったという間に時間が過ぎました。以前は食事を中心とした活動だったため、コロナ感染症の流行で出来なかつたため、再開してきました。今後も皆さんがおしゃべりをしたり、楽しむことが出来るような会にしていきたいと思っております。今月号には今後の予定を記したチラシをお配りしますので、お気軽にご相談ください。(居場所づくり部 齊藤淑)

健康講座 Vol.29 骨密度検査のすすめ 勤医協苦小牧病院 松田診療放射線技師

暑かった夏も終わりが近づいてきました。涼しくなって散歩したり、遠くへ旅行したりという方もいるかもしれませんがね。ウキウキ気分でお出かけして、転んで骨折・・・なんてことも珍しくありません。そうなる前に、骨密度検査で骨の密度を調べて骨粗しょう症を予防しませんか？



★骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症には自覚症状はほとんどありませんが、日常生活のちょっとしたつまずきや比較的軽い衝撃で骨折する『脆弱性骨折』を引き起こします。



★骨粗しょう症になるリスク

- 老化や加齢
- カルシウムやビタミンの不足
- 運動不足
- 閉経直後であること
- 痩せていること
- 日光にあたる時間が少ないこと
- 最近身長が縮んだ
- 背中が丸くなったと感じる
- 家族に骨粗しょう症の人がいる

★骨密度の測定方法

骨密度とは、骨の強さを判定するための指標です。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかをX線を用いて測定します。当院の装置では、骨折が起こりやすい手首から肘にかけての部分の骨密度を測ります。検査はとても簡単です。椅子に座って、利き手の反対側の手で検査台についているバーを握り動かさないようにします。測定は一分ほどで終了します。



★骨密度検査は健診で

骨密度検査は検査時間が短いことに加え、難しい姿勢や痛みをとらなうことのない手軽で簡単な検査です。骨粗しょう症になるリスクに当てはまる方や、自分の骨の強度を知りたい方は一度骨密度測定の検査を受けてみてはいかがでしょうか？

診療時間内で検査が可能です。事前準備のため、あらかじめご予約をお願いします。お気軽に健診コーナーへご連絡ください。
お問合せ・お申込み
勤医協苦小牧病院
TEL 0144-72-3151



《9~10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」 9月1日(金)13:00~ 10月6日(金)13:00~ 病院前交差点

★ふまねっと教室(ふまねっと部)

9月2日(土) 9月16日(土) 10月7日(土) 10月21日(土) 各日とも 10:00~ 勤医協苫小牧病院会議室

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

9月20日(水)・10月18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!



★自然散策(レクリエーション部)

10月7日(土)10:00~12:00 ウトナイ湖サングチュアリ

*詳しくはチラシをご覧ください

★病院まわり清掃(ボランティア部)

10月18日(水)13:30~ *ボランティア募集中です

★見山松風班

健康サロン 見山東福祉会館 9月1日(金)健康相談会は都合により日程を変更し終了しました

★うさとブロック

ふまねっと 9月4日13:30~ 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 9月5日(火) 10月3日(火) 各日とも10:00~ *今年度は10月までです

★東部ブロック

「ハッピーダンス」 9月12日(火) 10月10日(火) 各日とも10:00~ 住吉コミュニティセンター



★沼ノ端勇払ブロック

パークゴルフ交流会 9月9日(土)10:00~ 勇払公園パークゴルフ場 ミニディなごやか 10月24日(火)11:00~ 沼ノ端コミュニティセンター

★西部ブロック

パークゴルフ交流会 9月30日(土)9:00~ パークゴルフ場 バスレクリエーション果物狩り 10月4日(水)10:00~

《お知らせ》

今月号には「現行の保険証をなくさないで」の署名はがきを同封いたしました。是非署名いただきポストへ投函ください。ご協力をお願いします。 苫小牧健康友の会 役員会

シリーズ47 宅配者紹介

うさとブロック 伊藤 絹子 さん



宅配活動は、24年になつて初めて、24年になつて初めて、24年になつて初めて... (transcription of vertical text)

さくらんぼ狩りバスツアー

7月18日曇り 空も千歳市を過ぎるころには青空が広がってきました... (transcription of vertical text)



(壮瞥町タカシナ果樹園)

みんなの友の会活動

子どもお弁当支援

8月2日今年2回目の子ども支援お弁当配布を行いました。桜木・豊川・有珠の沢の3会場で35人の子どもさん達にお弁当をお渡しすることが出来ました... (transcription of vertical text)



ミニディなごやか

7月25日沼ノ端コミュニティセンターに17名の会員さんが集まりミニディを開催しました... (transcription of vertical text)



宅配者交流会

7月13日錦西すすらん会館に13人の宅配者が集まりました。自己紹介と宅配に関わつてのエピソードを語り... (transcription of vertical text)

ふれあいサロン

7月22日年1回の恒例行事のサロンを開催し18名が参加しました... (transcription of vertical text)

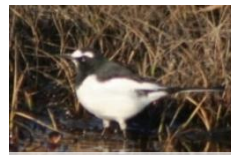


職員友の会学習会

8月17日病院管理部主催で、病院・福祉会・保健企画の職員を対象にした「友の会を知る学習会」を行いました... (transcription of vertical text)



鳴る方横る方鳴る方横る方鳴る方横る方... (transcription of vertical text)



セグロセキレイ



ハクセキレイ夏♀



ハクセキレイ夏♂

シリーズ31 苫小牧の自然 セキレイ 谷口勇五郎