

# 新春の幕開けに

## ～各ブロックで新年会開催～

1月より各ブロックで新年会を開催し、歌を歌ったり、餅つきを行うなど大いに盛り上がり、会員同士で交流を深めました。1月に行われたブロックの新年会の様子を紹介します。

# 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  
三隅 雅彦



〔西部ブロック新年会〕  
1月21日(火)しらかば総合福祉会館にて開催し、演者含めて62名の方が集まりました。病院からは、笹谷正吾リハビリ技士長、大橋美和子2病棟看護主任が参加。福祉会から野呂一誠さんが参加しました。  
久々の新年会は、社交ダンス披露に始まり病院職員による、体を使った嚙下体操、ひよつとこ踊り・うたごえ交流と催しが盛り沢山でした。手造り弁当も大変好評で、地域会員の繋がりと健康を再確認する楽しい催しになりました。



〔錦岡ブロック新年会〕  
1月22日(水)錦西すずらん会館にて開催し、21名の方が集まりました。病院からは、松井ひろみ総看護師長、木村晏実(さむらあみ)事務員が参加しました。  
餅つきを行い、つきたてのお餅を丸めて、餡子、ゴマ、きなこを付けて食べました。手作りのお漬物もとても美味しく、皆さんよく嚙んで頂きました。午後は百人一首を行い、日本の正月を楽しむことができました。今年は男性の参加が増え、餅つきも一段と力強く、盛り上がりました。



〔うさとブロック新年会〕  
1月30日(木)有珠の沢会館にて開催し、30名の方が集まりました。病院からは、佐藤健治リハビリ主任、中田智大総務課係長が参加しました。参加者全員といっでも元氣誌を活用した、イスに座りながらできるレッツ体操を行いました。詩吟やピアノ伴奏、サクソスの演奏が披露されました。続いてビンゴゲームをするなど楽しみました。中田係長からも「暖かく迎え入れて頂き、地域の方とのつながりを深めることの出来た機会となりました」と感想がありました。

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。

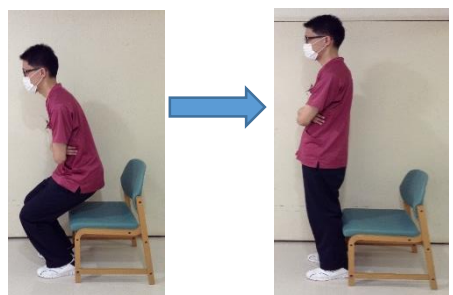


### 健康講座 Vol.44 自宅で出来る！ 「筋肉を落とさない」体づくり 勤医協苦小牧病院 佐藤健治理学療法士

●膝伸びし  
主に大腿四頭筋(太もも)を鍛える運動  
椅子に座りながら10～20回  
※膝が痛い方はできる範囲で行う

自宅で過ごす時間が多くなってしまうと、活動量が低下しフレイル(虚弱)が進んでしまう可能性があります。フレイルに陥らない、フレイルの進行を防ぐためには、日々の運動がとても重要です！今回は外出が出来なくても、自宅で出来る簡単な運動を紹介したいと思います。毎日続けて健康な体づくりをしていきましょう。

●イスからの立ち上がり  
大腿四頭筋(太もも)や大殿筋(お尻)、脊柱起立筋(背中)など全身を鍛える運動。できるだけゆっくりと10～20回  
※可能な方はできるだけ手を使わないように腕を組んで行う  
※膝が痛い方はできる範囲で行う



### 《3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」  
3月7日(金) 13:00～  
病院前交差点 15分程度

#### ★定期総会

3月13日(木)  
14:30～16:00(予定)  
病院待合または会議室

#### ★ひな祭り喫茶店(錦岡ブロック)

3月14日(金)  
13:00～15:00  
錦西すずらん会館

#### ★健康サロン(居場所づくり部)

3月19日(水)  
10:00～12:00  
見山東福祉センター

#### ★ミニデイ「なごやか」(沼ノ端)

3月25日(火)  
11:00～12:00(予定)  
沼ノ端コミュニティセンター

8年前、近所の奥さんから「友の会の旅行に行ってきたの。友の会って楽しいわよ」と聞いたことをきっかけに、勤医協病院受診時、職員に「友の会」のことを聞き入会しました。「ふまねっと教室」に参加するようにになり、次に宅配を引き受けることになりました。住居は川沿いで、35件ほど歩いて約40分位で宅配を行っていただきます。花が咲きだしたので春が楽しみたいです。



### シリーズ62 宅配者紹介 西部ブロック 遠藤 久仁子 さん



### 平和憲法を守る

#### 共同スタンディング行動

毎月第1金曜日、病院交差点前にて、定例でスタンディング行動が行われています。2月7日(金)気温も低い中、地域からは竹田登紀子副会長はじめ6名、職員7名の13名が参加しました。会員の小形尚子さんもマイクを握り、平和を訴えるアピールを行いました。継続した取り組みが重要です。引き続き、友の会の皆さんからの参加をお願い致します。



マイクを握り平和を訴える小形さん(上写真手前)

### 《事務局より》

～苦小牧健康友の会  
定期総会のご案内～

日時：3月13日(木)  
14:30～16:00(予定)  
場所：病院待合または  
会議室

議題(予定)  
2024年度総括  
2024年度会計報告  
2024年度会計監査報告  
2025年度運動方針(案)  
2025年度会計予算(案)  
2025年度役員(案)  
会員の皆様のご参加お待ちしております。



### 《 ボランティア部 より 》

#### ボランティア募集中

- ・15cm×15cmの柔らかい綿生地。切らずにシャツ等のままの状態も可能。
- ・新聞宅配(ご近所5～10部程度)
- ・新聞仕分けや郵送作業

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。

友の会バスをご存じですか?  
病院の受診の際に友の会会員はご利用いただけます。  
予約等お問合せは友の会事務所へご連絡ください。

友の会事務所  
0144-72-3291



メジロは目の周りの白い輪(アイリング)が特徴です。昔はよく飼育されていた。スズメよりだいぶ小さく10gほどです。本道では夏鳥で、本州方面では留鳥です。雌雄同色で上面は黄緑色。嘴は黒く細長い。主に樹上生活で花蜜(花粉媒介も)・虫・軟らかい果実などを食べる。地鳴きは「チーチー」と高い声です。広葉樹林で繁殖、雌雄で巣作り、子育て、卵は3～5個。枝の間にクモの糸やコケや木の皮などを使って椀型の巣。非繁殖期には群れて、枝に多く体をくっつけて止まる様子を「目白押し」という。多くの小鳥は夜渡るのに、メジロとヒヨドリは日中渡る。サクラが咲けばメジロが見られるかも。

### シリーズ47

目白(メジロ)  
谷口勇五郎

### 苦小牧の自然

