

震災支援で何ができるか、やれることを考えながら活動していきたいですね！

◆◆明成支部・認知症について考える◆◆



3月19日：明成支部で堀川班会を開催し、地域の方9名が参加。始めは認知症の種類やチェックリストと使用しての学習、後半は森尾さん率いる城北クリニック職員集団が寸劇を交えて楽しくわかりやすく講義。認知症の方の世界観を知ったり、支える家族としての心構え（まずは見守る、余裕を持って対応するなど）をみんなで学びました。

◆◆大浦支部：元気班・マイナ保険証学習会◆◆

3月29日：木越団地会館にて「マイナ保険証について」の班会開催。診療所診サ課職員から正しく理解してもらうための基本的な内容や現場で困っている事、今後懸念される点などを聞き、今後どうなるのかとの不安の声も多く出されました。「保険証廃止の署名にももっと取り組まんなんね」と最後はみんなで確認しました。

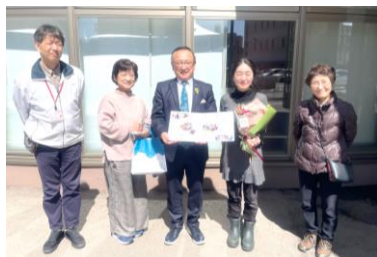


◆◆小坂支部・防災について学ぶ班会◆◆



3月27日：小坂支部で「防災」について学ぶ班会を開催。防災士の資格を取得した元民医連職員の金沢市議より、震災を経験して見えてきた震災対策の甘さや自分自身として「備え」や「命を守る行動」について学習した。後半は「ほやね城北」職員による姿勢改善とエンジョイ体操も行ない、学び多き班会となりました。

◆◆大野真理子先生、初期研修お疲れ様でした！◆◆



3月27日：浅野支部の担当をされていた大野真理子先生が、初期研修を終えて外部研修へ行かれます。そこで浅野支部として先生に感謝とエールの色紙をお渡ししました。大野先生、後期研修、頑張ってください！

◆◆栗崎支部・春のつと開催◆◆

3月27日：栗崎支部「春のつと」を開催。地域から14名（＋医療情報課・放射線科より職員3名）の参加がありました。まずは岡野さんによる南京玉すだれや紙芝居。玉すだれはいろんな技を披露し、紙芝居はユーモアがある3本を披露。参加職員も会場の盛り上げに一役買っていました。後半は栗崎でも被害が大きかった能登半島地震に関するお話を桑原さんよりしていただきました。お楽しみ企画はどの支部でも皆さん待ち焦がれているようで、今回も体操班会の参加者を上回る数でした。このつながりを今後の班会活動にも活かしていきたいです。



ステンドグラス クラブ 2024年春 作品展

城北健康友の会

綾安川田中塚東田古松村

日時: 2024年
4月22日(月)午後2時
～**30日(火)午後5時**
(但し菜の花薬局営業時間内)

会場: **菜の花薬局待合室**
どなたもお気軽にお立ち寄りください。

雅子博子
隆代美
香尚美
真弓子
真沙也
子悦子

ステンドグラス
サークルの皆さん
による作品展。
どうぞ期待！

< 4月の班会・行事予定 >

日 付	時 間	支 部	班 会	会 場	テ ー マ
4月11日(木)	10:30～	森本千坂支部		北部公園	お花見
4月11日(木)	10:30～	大浦支部		卯辰山	お花見
4月11日(木)	13:00～	栗崎支部		市営住宅集会室	体操
4月12日(金)	10:00～	馬場森山支部	馬場森山	卯辰山＆イオン杜の里	お花見＆買い物
4月15日(月)	14:00～	諸江健康友の会	セツ屋班	円休寺	チェアヨガ
4月16日(火)	14:00～	津幡支部準備会		津幡町文化会館 シグナス	体操
4月18日(木)	13:00～	大浦支部	体操班	木越団地会館	体操（ラパス）
4月22日(月)	14:00～	金石支部準備会	金石北班	あけぼの会館	映画上映会
4月25日(木)	14:00～	健康で楽しくく らそう内灘の会	からだ大 丈夫班	働く女性の家	体操（リハビリ）

※上記以外にもたくさん班会・世話人会あります。確認ください。

◆◆森本千坂支部お花見お出かけ（北部公園）◆◆



4月11日（木）：開花が遅れていた桜が満開となったこともあり、28名の参加で北部公園へお花見にお出かけしました。まずはウォーミングアップからの骨盤体操で身体をほぐし、有酸素運動や筋力トレーニング、バランスを整える体操を桜の木の下、満開の空のもとで実施。お昼ごはんに購入したお弁当をみんなでいただきました。参加者から「体を動かすとスッキリする」「いつもより難しい運動だったが、こなせてよかった」などと感想が聞かれました。

◆◆大浦支部もお花見お出かけ（卯辰山）◆◆

4月11日：同じ日に大浦支部はいつもの体操班会を中止して、卯辰山にお花見ドライブに19名でお出かけ。奥卯辰山健民公園で集合写真を撮ったあと、400年の森でブルーシートを敷き、ご自宅で作ってきたおにぎりをみんなで頬張りました。コロナ禍でいろいろな行事を自粛する中、久しぶりに青空のしたでみんなでご飯を食べて嬉しかったと声があがっていました。



◆◆栗崎支部・体操班会◆◆



4月11日：これもまた同じ日、栗崎支部では体操班会を開催。ほやね城北：河上さんによる体操。身体構造などの説明に加え、後半ではやわらかいボールを使用していたので、身体だけでなく、頭もほぐした体操でした。終わるころには心地よい汗がでるほど、身体があたたまった様子でした。

◆◆津幡支部（準備会）班会開催◆◆

4月16日：津幡支部(準備会)が、健康チェック後初の班会をシグナスにて開催。けんこうだよりにチラシを挟み込んだのと、健康チェック参加者への事前の電話掛けが功を奏して、9名の方が参加。ほやね城北：河上さんによる『転倒を予防して好きなことを楽しもう！』と題して講演と実践を行いました。転倒の原因となるものが筋力低下やバランスの低下はよく知られていることですが、認知機能や精神機能も含まれているということに皆さん、目からウロコだったと感想を述べておられました。会の最後に、「次はいつやってくれるの！」と前のめりな声も聞かれ、2回目の開催を約束して班会を終了しました。津幡町出身の職員のお力をお借りして、支部結成に向けて進んでいきたいと思います。



◆◆諸江支部・円休寺さん チェアヨガ◆◆

4月15日：諸江の円休寺さんにて「チェアヨガ」を開催。震災の影響で本堂が被害を受けたそうですが、ようやく修復できたので、久しぶりにお経を唱えてからのスタート。ラパス：塚本さんの指導で、チェアヨガを行い、椅子に座ってゆっくりと体を伸ばしました。最後に皆さんに柏餅をふるまって終了しました。次回は5月17日の予定です。



<今後の各支部の総会予定>

日 付	時 間	支 部	班 会	会 場	テ ー マ
5月12日(日)	10:30～	内灘支部		千丈温泉「清流」	支部総会
5月31日(金)	13:00～	大浦支部		木越団地会館	支部総会
6月8日(土)	10:00～	明成支部		明成サロン	支部総会
6月19日(水)	13:30～	小坂支部		県立武道館	支部総会
6月23日(日)	10:30～	馬場森山支部		千丈温泉「清流」	支部総会
6月29日(土)	10:30～	浅野支部		千丈温泉「清流」	支部総会
7月11日(木)	10:30～	森本千坂支部		千丈温泉「清流」	支部総会
未定		夕日寺支部			支部総会
未定		栗崎支部			支部総会

※上記以外にたくさん班会・世話人会あります。確認ください。

震災支援で何ができるか、やれることを考えながら活動していきたいですね！

◆◆小坂支部「健康チェック」◆◆



5月9日（木）、県立武道館にて毎年恒例の「健康チェック」を開催。総勢19名が参加されました。今年度より小坂支部担当医師となった河合先生をはじめ石飛先生、ペア職場の西5、診療所診サ課からも多くの職員が参加。はじめは「ほやね城北」の河上さんによる体操で体をほぐしてからチェック開始！機械のトラブルあり結果を用紙でお渡しできませんでしたが、ラパスの東さんにわかりやすく説明いただき、みなさん、満足そうに帰っていかれました。事前に近隣のお宅へチラシを配布したことで会員でない方も参加されていましたので、中塚さんが友の会活動をアピールし、4名が入会。これからも色々な活動を通じて、拡大をしていきたいです。

◆◆内灘支部総会開催！◆◆

5月12日、千丈温泉「清流」にて、北ブロックの先陣を切って内灘支部が支部総会を開催、チラシの効果か久々のお出かけ企画だったからなのか、参加者が総勢35名（＋伊藤医師と事務局）。90歳代の方も5名参加しました。城北病院：西谷事務長より病院からの報告をしていただき、総会に突入。2023年度の報告と2024年度の予定をみんなで確認、後半は伊藤先生による私の健康と題した講演をしていただきました。そのあとは美味しい料理と温かい温泉を満喫。休憩室では久しぶりの再会を果たしたみなさんで大いに語り、大いに笑いあいました。途中雨が降るあいにくのお天気でしたが、皆さん、思い思いに過ごされ、大満足されて帰途につきました。今年度も、いろいろな企画を実行していきます。



◆◆能登から避難されている方のつとめ開催◆◆

5月30日、おたっしゃハウスにて、能登から金沢へ避難されている方々の交流会を開催し、20名の方が参加されました。当日は城北病院職員、城北クリニック職員、友の会世話人さんなども駆けつけ、参加者の方々との懇談に参加。まずは城北病院の大野院長の挨拶、そのあとは参加者一人一人自己紹介をしてから、コーヒーやお茶、お菓子を楽しみながらアットホームな雰囲気の中交流。参加者の方から様々なお話し、困りごとなどを伺いました。つとめの最後は事前に多くの方からご提供いただいた支援物資を皆さんにお渡ししました。地元を離れ孤独な生活をされている現状がわかり、多くの方が故郷に帰りたいたいという思いを持たれていました。今後もこのような交流の場を設けていきたいです。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



◆◆明成支部「バラ園&お買い物班会」◆◆



5月23日（木）、明成支部の班会で姉妹都市公園のバラ編へお出かけ。みんなで記念撮をした後はフリータイム。9名中7名が近くのパン屋さんへ。城北クリニック職員のサポートで皆さん爆買い。そのあとは話題のスーパー「ラ・ムー」に立ち寄りお買い物。日頃は車を運転できないので重いお買い物はできない方も、今日は思いっきりショッピングを楽しんでいました。スーパーが広すぎたため、探し物が見つからないといった感想も出されていましたが、「安くてたくさん買っちゃった」「疲れたけど楽しかった」という感想が聞かれ好評でした。

◆◆明成支部総会開催◆◆



6/8（土）、明成支部の支部総会を開催。地域から11名（職員4名）参加。総会に先立ち、城北病院の西谷事務長より挨拶。近隣の病院では紹介状なしで受診すると7,700円もかかる事にビックリ。だから私たちは城北病院をすすめてるんや！と励ましのお言葉も出されました。学習では栄養課：小路さんによる「熱中症予防の食事」について学びました。病院食は本当においしい。でも退院するといい加減になってしまっ…との声も出されみんなで共感しました。今年度も買い物便やリンゴ狩りがしたいなど、多くの要望も出された活気ある総会となりました。



◆◆栗崎支部総会＆体操班会開催◆◆

6/12（水）、栗崎支部の支部総会を開催。まずはほやね城北：河上さんによる健康体操。声を出しながら身体をほぐしてから城北病院：坂倉技術部長より挨拶。いま話題のマイナ保険証についての質問も出され、元医事課職員：山岸が答えさせていただきました。総会では病院を利用したいからバスを利用できる？との質問も出され、友の会として情報発信していきたいと思います。次回は9月に体操班会を予定しています。



◆◆平和行進引継ぎ式(富山→石川)に参加：内灘支部◆◆

6/15（土）、俱利伽羅での平和行進の引継ぎ式に参加。健康友の会連合会の旗を持ち、核兵器のない社会目指し、みんなで石川での大きな一歩を踏み出しました。



◆◆小坂支部総会開催◆◆

6/19(水)小坂支部の支部総会を開催。地域から13名(職員は今年度より小坂支部担当となった河合先生を含む7名)参加。総会に先立ち、城北病院の市村事務次長より城北病院の報告。慣れ親しんだ「城北診療所」から「城北病院外来棟」への転換に思いもひとしおでした。そのあとは2023年度の活動の報告を写真を交えて報告。今年度の活動の方針では、コロナ禍で取りやめていたお出かけを実施。さっそくその場で申込みされる方もおられました。そのあとはほやね城北職員による「身体をほぐす体操」。新聞紙を丸めた棒をつかって、全身でバランスを取りながら身体をほぐしました。お土産として、全国集会参加のカンパ物品である「バナナプリン」をお渡しし、総会を締めくくりました。



◆◆津幡支部(準備会)体操班会開催◆◆

6/20(木)、津幡支部(準備会)体操班会を開催。今回の会場は津幡町福祉センター研修室。新しい会議室で気持ちよく体操できました。前回の転倒予防の体操のおさらいを中心に、今回は講義はなしで最後には新聞紙をつかったゲーム性とバランスをとりながらのプログラムも取り入れ、1時間、みっちり体操しました。他の支部で班会開催までの流れなどを資料を使って説明。ぜひ津幡でも世話人さんを選出して、自分たちで活動をつくっていきましょう!と提案。回を重ね、支部結成を目指していきます。



◆◆「野山歩きの会」で蟹の目山登頂◆◆



6月5日、野山歩きの会サークルが蟹の目山登頂。山中温泉の奥の市谷町からアプローチ。上り下りの多い尾根歩き、たくさんの花をみながらの楽しい山旅でした。

◆◆馬場森山支部総会開催◆◆

6月23日(日)：千丈温泉「清流」にて支部総会を開催。地域参加13名、職員5名参加。市村事務次長による城北病院からの挨拶に引き続き総会開会。能登半島地震の影響と支部活動について報告。今年度の方針も採択されました。総会後は待ちに待ったバーベキュー。大雨の降りしきる中、思う存分楽しみました。その後、温泉やカラオケ、体操などを楽しみ、各自、ゆったりとくつろげました。帰りのバスの中では、参加者から、「1人では温泉なども楽しめないのが有難い。10年ぶりに広い温泉に入ることができて感謝！」など、本当に楽しかったとの感想が多く寄せられました。



◆◆諸江支部お出かけ◆◆

6月24日(月)：諸江七ツ屋班のみなさんであじさい鑑賞と喫茶店でのお茶を楽しみました。例年開催している恒例の企画、今年は「らいふはうす金沢」から初参加の方も来られ、毎月円休寺さんで開催している「お寺でチェアヨガ」へも参加を呼びかけ、つながりの輪が広がっていくのを感じられた企画となりました。

◆◆浅野支部総会開催◆◆

6月29日(土)、浅野支部の総会を、これもまた千丈温泉「清流」にて開催。地域の方23名(＋職員6名)の参加でした。城北病院の西谷事務長の挨拶のち総会開始。研修医1年目の松井先生、以前まで担当されていた爲澤先生の挨拶では大きな拍手が起きました。第二部では森尾貞子さんによる関節を動かす体操、大声で歌うなどで楽しく汗をかきました。そのあとは待望の美味しい昼食。温泉に入られた方も肌がつやつやになって帰ってこられ、大満足な企画となりました。



◆◆「ほやね城北」で班会再開◆◆

6月26日、コロナ禍で休止していたほやね城北班会再開。今話題のサプリメントの話を菜の花薬局：森田薬剤師にわかりやすく説明してもらいました。今後も継続していきます、

震災支援で何ができるか、やれることを考えながら活動していきたいですね！



◆◆森本・千坂支部総会開催◆◆

7/11(木)、森本・千坂支部総会を千丈温泉「清流」にて開催。地域から23名（職員5名）参加。城北病院の藤牧看護部長による城北病院の報告に続き総会に突入。1年間の活動の報告や今年度の方針を確認しました。そのあとは検査課職員による体操。皆さん、健康に対する意識が高いためか、積極的に参加されていました。職員として、また班会に参加したいですとの感想も出されていました。今回の総会には輪島出身の方も参加されており、民医連の支援活動への感謝の言葉や城北病院を利用してみたいと声が上がりました。

◆◆夕日寺支部総会開催◆◆

7/17(水)、夕日寺支部総会を津幡町河合谷の「可愛い里キンシュレ」にて開催。地域から18名（職員・学生4名）参加。西村事務次長による城北病院の報告に引き続き、総会を開催。2023年度の活動の振り返り会計監査報告、今年度の活動方針を採択。そのあとは今年度より夕日寺支部の担当になった藁科(わらしな)先生にお話しをしていただき交流しました。今年度も地域包括などとも手を取り合い、多彩な活動を実施していきます。



◆◆久しぶりのお出かけ（小坂支部）◆◆



7/20(土)、コロナ禍で自粛していたお出かけ企画を4年ぶりに開催。金沢市大野の「直源しょうゆ」の工場見学と金沢港クルーズターミナル見学へ。創業約200年の「直源」さんでは、歴史ある建物を見学しながら、しょうゆができるまでの行程を学習。そのあとは独自開発したドレッシングの試食をさせていただき、参加者の皆さんの財布のひもはゆるみっぱなし。そのあとはクルーズターミナルに立ち寄り、潮風を感じて帰ってきました。皆さん大満足され、「また連れて行って！」との声も。秋のリンゴ狩りや紅葉狩りの時期にまた計画したいです。



7月25日(木)、能登から避難されている方々を対象にした集会を開催。参加者は11名（職員は城北病院・クリニック、城北歯科や菜の花薬局など、多くの参加がありました。）前回は交流と支援物資がメインでしたが、今回は健康チェックや健康相談、生活相談をメインとして取り組みました。参加者の近況報告の後、まずはお口の体操を実践。そのあとは血圧、体組成測定、骨密度測定を実施し、医師による健康相談も実施。慣れない土地での生活で気になっている健康面のお悩みにお答えしました。生活相談に関しても要介護者を抱える方からの相談もあり、これからの私たちの活動のヒントになる集会となりました。短期間の間に物資を提供していただいた方、当日駆けつけていただいた方、ありがとうございました。



7/27(土)、内灘支部にて「シニア食堂」を開催。夏の暑い日での開催でしたので、メニューはおにぎり、酢の物、冷やしソーメンなどとし、10時から調理開始。12時の食堂開店時には総勢26名が集まり、みんなでおいしい食事を頬張りました。珠洲市から避難されてきている方も参加され、挨拶では震災当日を思い出し涙する場面も。それでもこういった企画に誘ってもらい、内灘支部の皆さんには感謝していると感想を述べられ、これからも被災者に寄り添った友の会活動を行っていきます。

好評発売中

震災支援で何ができるか、やれることを考えながら活動していきたいですね！

◆◆大雨の中の熱中症訪問◆◆

連日暑い日が続いておりました7/30（水）、職員と友の会合同で城北病院周辺地域の高齢者世帯を中心にお水を持参して熱中症訪問を実施。職員・友の会合わせて34名の参加で、大雨が降るあいにくの天候の中、総訪問数79件（うち対話数47件）という結果ででした。対話の内容としては「雨の中の訪問、ご苦労様」「お水、ありがとう」という声も聴かれました今後、フォローしていく必要がうかがえた訪問となりました。



◆◆まつもとていお弁当配達◆◆

8/7(水)、「まつもとてい」のお弁当配達実施。暑い日が続いており、①まつもとていの台所が暑く、シェフへの負担が大きいこと、②お弁当が傷む時期だった事を考慮し、8月はレトルト食品とお茶をお渡しすることとしました。「熱中症に気を付けてください」とお知らせしながらお渡ししたところ、逆に「暑いのにご苦労様。ありがとう」とお声掛けいただきました。通常のお弁当配達は9/11より再開します。

◆◆馬場森山支部 「平和の鐘つき」◆◆

8/9(木)、馬場森山支部主催の「平和の鐘つき」を『西養寺』にて開催。長崎に原爆が投下されたこの日、平和を願ってみんなで鐘をつき、その後は住職さんのお話を聞き、平和について考えました。原爆パネルや絵本、被爆体験集や紙芝居、ステンドグラスの展示も一緒に行いました。平和について考える毎年の恒例行事としてこれからも取り組みます。



◆◆津幡支部(準備会)班会開催◆◆

8月29日(木)、津幡町文化会館「シグナス」にて第3回目の体操班会を開催。支部結成を目標としている津幡班。まずは事務局から友の会活動(元気誌や健康チャレンジなど)を紹介。何人かは城北病院に定期通院されている方もおられ賛同していただき、さっそく健康チャレンジの申し込みをしていただく方もおられました。

体操は「ほやね城北」の徳本さん(津幡町出身)。ストレッチや筋力アップの体操、ちびボールを使った体操など、今の動きがどこにどのような効果があるのかを丁寧に話していただき。じっくり1時間体操しました。支部結成に向けて、次回はお出かけしての体操・総会・昼食をセットにした集まりにして、津幡支部結成を目指します。



◆◆元気誌拡大(北2・北3)◆◆

10月より「共同組織拡大強化月間」が始まります。地域とのつながりを強化すべく、会員拡大やいつでも元気誌の読者拡大などが提起されると思います。各部署でも目標を定め、大いに取り組んでいただきたいと思います。部署によっては月間中だけでなく、年間目標として拡大に取り組んでいるところもあります。7月では北3病棟で元気誌拡大4部、7・8月で北2病棟では元気誌拡大2部と頑張っています。すべての部署・支部で、みんなで取り組んでいきましょう!



◆◆浅野支部サロン案内◆◆

毎週金曜日の午前中、おたっしゃハウスサロンにて、『浅野サロン』を開催。10:00からは映画(DVD)上映会(寅さんシリーズ上映中)、9月からは12:00からお買い物便を運行予定。近隣にお住まいのお知り合いの方にぜひご案内下さい。



◆◆大浦支部元気班、地元の学童から57名参加！◆◆



8月30日(金)13時から、木越団地町会会館にて大浦元気班会を開催。昨年に引き続き夏休みの学童にも呼びかけて、城北病院リハビリテーション科スタッフによる子どもロコモチェックを行ないました。なんと児童57人、学童の先生・地域の方・職員合わせて19人、総勢76名が会場に集まりました。子どもロコモチェックではほとんどの子どもが5つ全てできていましたが、中には足のかかとを動かさないでしゃがみこむことが難しい子や、「思ったよりも体が硬かった」という子もいました。その後ロコモ体操を学んで「家に帰ったら教えよう」と素晴らしい発言も聞かれました。片足立ち上がりテストではみんなで大盛り上がり。大人ができないと喜んで笑い合ったりして楽しい時間を過ごしました。「学童の先生は大変」「見とるだけで元気出たわ」と大人も一緒になって楽しめました。



健康チャレンジ!

とくみ期間 9月~11月
30日間チャレンジ!

いしかわまるごと健康チャレンジ2024

参加費 無料

お子さんと一緒にご家族みんなで、お友だち、グループで、職場の仲間で!

能登も加質もお隣さんともつながってみんなで一緒に健康チャレンジ!お気軽に参加申込みください!

申し込み締切 10月31日
結果報告書提出 12月20日

結果報告書を出された方には、全員に参加賞をプレゼント!さらに達成報告された方から抽選で達成賞!

いしかわまるごと健康チャレンジホームページ、申し込みサイト(9月1日開設)

- ア 歯磨き粉(大人・子ども250名)
- イ 能登米(20名)
- ウ 能登塩(15名)
- エ 輪島塗箸(20名)
- オ 防災グッズ(10名)

達成賞



申込QRコード

1 コースを選択して申し込み 申込開始 2024年9月1日 締切 2024年10月31日

チャレンジ6コース

- A 運動
- B 食
- C 口の健康
- D 能登改善
- E 私の健康法
- F キッズチャレンジ

いしかわまるごと健康チャレンジ2024 申込書

個人 申込書

氏名 性別 年齢 住所 電話番号

申込コース けんこう太郎 60歳 A ウォーキング 185千歩

申込理由

申込者(代表者)の署名

申込者(代表者)の印

申込者(代表者)の住所

申込者(代表者)の電話番号

申込者(代表者)のEメール

申込者(代表者)のFAX

好評受付中!