

『よどふあるの友』は、淀協・ファルマHPH委員会と西淀川・淀川健康友の会が共に取り組むHPH活動について、様々な情報を発信したり、活動を報告するニュースです。名前は、淀協、ファルマプラン、健康友の会の名前と健康友の会の発行する『健康の友』にあやかりました。

普段の取り組みの中に「HPH」を見つけましょう!!!

淀協・ファルマHPH委員会では、職員ひとりひとりが、日々の患者さんへの働きかけや友の会のみなさんとのかわり、職場での取り組みの中に「HPH」を意識できるようQRコードによるアンケートを数年前から行っています。

2023年度、HPH委員会では、QRコードでの取り組み登録が100%の職場に表彰をすることにしています。西淀病院では、病院方針で「全職員が1年間に1回以上HPH活動に参加して、地域へのアウトリーチを進めます」という目標を持って取り組んで、もうすぐ100%（99.5%、あとふたり）「登録を忘れていたな・・・。」という方も、期限は5月末まで。ぜひ、登録をお願いします。

2024年度のQRコードもすでにお配りしております。スワンスワンなどの取り組みの時や、職場会議での登録を意識してください。



「緑のカーテン」育成プロジェクト 全国から7道府県が参加

2024年4月24日にZoomで説明会を開催。上京診療所(京都)、くまもと健康友の会(熊本)、岡山医療生協岡山協立病院(岡山)、道南勤労者医療協会函館稜北病院(北海道)、寺井病院(石川)、社会医療法人新潟勤労者医療協会下越病院(新潟)、淀協・ファルマプランからは、本部/友の会/千北診療所/FCあい・ふれあい三国ガーデンサークル/よどの里/此花診療所/伝法高見診療所/こつま薬局から参加しました!

はじめに、参加施設の代表者が簡単に自己紹介。取り組みの概要説明で「緑のカーテン」を植える、育てる、食べる、などの時期や楽しみ方は事業所の裁量で。特に決まりはないが、その都度取組や行事があれば写真と説明を参加事業所で共有したい。ようやく桜が咲き始めた北海道と、もうすぐ梅雨入りの熊本でどのような結果になるのか楽しみです。

淀協・ファルマ・友の会で15か所と個人宅でゴーヤ育成中!



5/28(木)午後2時～

オンライン運動教室 毎月第四木曜日開催



「何のための、誰のための、誰と一緒に、誰が参加する活動にするか！」

楽しかったモルック交流会

健康友の会では、各支部で合わせてスクエアステップ、100歳体操、太極拳、ウォーキング、オンライン体操など健康づくりに取り組んできました。

それに、最近話題のモルックがわかりました。モルックはフィンランド発祥の野外ゲームで、木の棒（モルック）で木の的（点数の書いてあるスキttl）にあてて倒れたスキttlの点数を競い合うスポーツで、倒れたスキttlを立て直し、スコアをつけていく、チームでいかに50点にしていけるか相談して取りくめるなど、脳トレや筋トレにもなります。

取り組んでいるのは、柏花支部が一番早く毎週の100歳体操終了後に実施されています。西淀うちの支部は、昨年秋から北之町公園で月2回実施してきました。アチコチの支部でも取り組み始めてきたので、北之町公園で交流会を開きました。



4月10日は、公園の桜も満開の絶好のスポーツ日和。

6支部からエントリーがあり、NPO法人ニコネットや区役所の方も見学かねて参加され、総勢47人、3レーンで9チームが競い合いました。

各レーンの優勝チームで優勝決定戦を行い、栄えある第1回の交流会の優勝は西淀うちの支部（3チーム出場）の松本チームでした。

4月28日には、NPO法人ニコネットの御幣島東公園で催された冒険あそび場にもモルック体験に参加して、子どもたちが夢中になり、大人たちも大歓声で楽しんでおられる姿に、青空の下での歓声のあがるゲームは健康づくりにふさわしく、区内に広げていけるとおもいました。

モルック交流会は、今回は健康づくり委員会主導で実施しましたが、次回からは実行委員会形式にして、参加者自身で作っていく交流会にしたいと思っています。

（西淀川・淀川健康の友
健康づくり委員会委員長 中村玉枝）



毎月22日はスワンスワンの日

13:00～13:15

土日・祝日の場合は、次の平日に実施します。

※参加人数と拾った吸い殻の数を
ファックスにてお知らせください！

発行：〒555-0024
大阪市西淀川区野里3-5-22
淀協・ファルマHPH委員会
TEL (06)6471-0496(代表)

日本HPHネットワーク
Japan Network of Health Promoting
Hospitals & Health Services



HPH2024年アンケート