

札幌西・手稲健康友の会ニュース

て い ね や ま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
札幌市西区西町北19丁目1-5 勤医協札幌西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 高際 一男 友の会員数 11,000

元気に体を動かして！アウトドアサークル

春を迎え友の会員が毎年楽しみにしている
アウトドアサークルが今年もスタートしました
パークゴルフ
サークル

「みんなで楽しく」をモットーに年6回行っています。
場所は交通の便の良い五天山公園で行っています。
5月27日に第1回目を行い31人が参加、参加者は顔見知りです。話しも弾みま

ウォーキング
サークル健歩会

今年は4月23日に白石ロード・豊平公園に行き43人が参加しました。4月に入り寒い日が続きましたが桜の開花が遅れていましたが、桜並木は一本だけ咲いていて迎えてくれました。豊平公園のカタクリの群落が開花で春を楽しみました。

2回目は5月21日に豊平区精進川公園と天神山の藤を見に行きました。精進川公園の散策路は新緑に囲まれ気持ちの良い道です。天神山の藤は北海道で最も古い藤と言われ満開でした。ツツジや山頂部には八重桜も咲いていて花を十分に楽しむ事ができたウォーキングでした。参加者は47人で今までの最多となりました。



豊平公園のカタクリ散策



五天山公園でパークゴルフ

シリーズ身近な健康 勤医協福祉会 事業所紹介

その3 勤医協訪問介護看護24時間「きらり」

管理者 藤井 真希子



勤医協ヘルパーステーション手稲・訪問介護看護24時間「きらり」は訪問介護・障がい・定期巡回の3つの事業で運営しています。今回は定期巡回事業の説明をします。
対象者は要介護1～5の方で、月額料金で介護度によって月の利用料が違います。1回の利用料金ではない為、

毎日、複数回訪問しても月額料金となる仕組みです。
また24時間365日対応可能なサービスとなっているため、独居の方や認知症の方など複数回の支援が必要な方にとってメリットのある事業となっています。
地域密着型サービスとして住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように職員一同奮闘しています。介護相談や生活でお困り事がありましたら気軽に相談ください。
住所 手稲区新発寒6条3丁目9の3
連絡先 011-6881294

原水禁世界大会代表派遣募金にご協力を



8月に原水爆禁止2025年世界大会が開催されます。今年は長崎に、札幌西・手稲健康友の会から中川原次枝さん(銭函班)を代表派遣することが決定しました。他に勤医協札幌西区病院などから代表を派遣します。募金封筒をみなさまに送付しましたので「原水禁世界大会代表派遣募金」にご協力をお願いします。募金目標は25万円です。
尚、7月29日火曜日17時半からひだまり会館で壮行会を行います。

带状疱疹予防ワクチンを接種しましょう

【带状疱疹とは？】

水ぼうそうと同じウイルスで発症する皮膚の病気です。身体の左右片方の神経に沿って痛みを伴い発疹が帯状に生じます。皮膚がピリピリと刺すような痛みが生じます。

【札幌市が助成する対象者・費用】

令和7年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上となる方

- ☐ 生ワクチン (1回接種：4,500円)
不活化ワクチン (2回接種：21,600円)

- ☐ 生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は接種料金免除

【その他の対象・費用】

接種対象は50歳以上 生ワクチン (1回接種：8,250円)
不活化ワクチン (2回接種：44,800円)

【要予約】

勤医協札幌西区病院 011-663-6550 (予約専用)
詳しくは電話か来院時にご相談ください。

健歩会 7月

中央区のNHK札幌放送局と
知事公館を巡る



NHK カムイサウルス



公館 安田侃 意心帰

と き : 7月9日(水)
集 合 : 地下鉄東西線・西11丁目駅 4番出口 10時集合
行 程 : 西11丁目駅→NHKロビー見学→北3条ミニ大通り
→知事公館見学→公館の庭園で昼食(食べないで帰るのも可)→解散

昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要、熱中症対策をして下さい。
知事公館の敷地に三岸光太郎美術館が有ります。隣の近代美術館では
6月から「三岸節子生誕120年」展が開催中です。いずれも65歳
以上無料(身分証明書必要)で帰りに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

健歩会 8月休み

パークゴルフ 7月

と き : 7月29日(火) ※小雨決行
場 所 : 五天山公園パークゴルフ場 (27ホール)
集 合 : 9時30分現地集合 10時プレー開始
申し込み…友の会事務局 締め切り7月15日(火)

ふれあい喫茶 7月

と き : 7月7日(月) 13時~15時
場 所 : ひだまり会館
参加費 : 100円 (コーヒー・お菓子付き)
○七夕の日なので短冊を作ります。
○夏の日になんだ懐かしい歌を皆さんで歌います。
みなさんの参加をお待ちしています。



『ひだまり広場』

(第6回)

~よこ顔~

パークゴルフサークル世話人
曙 班 大山 萬馬 さん



勤医
健康友の

大山萬馬さんは83歳。
西・手稲健康友の会のパー
クゴルフサークルの世話
人です。
友の会のパークゴルフ
は2009年にスタート

しました。2018年に
体制の都合により休止し
ましたが、一年後に世話
人の渋谷さん・大山さん・
月居さんにより再開され
ました。
大山さんは65歳の時、
年金者組合の活動に参加
しパークゴルフを始めま
した。友の会に入会した
のもその頃です。家具職
人でしたので、パークゴ
ルフ終了時に成績を表示
する大変機能的な木製の
ボードを手作りされまし
た。

大山さんは組み合わせ
表の作成、成績の整理を
担当しています。パーク
ゴルフを始めたところから
パソコンの必要性を感じ
勉強を始め、参加申込表
や組み合わせ表などを作
成しています。大山さん
は職人気質と努力の人で
す。友の会のパークゴル
フは「みんなで楽しく」
をモットーに進めており、
あまりルールにこだわら
ず、初心者の方も気楽に
参加出来るようにしたい
と話されます。

【7月の行事予定】

1日(火)	ふまねっとサークル	13:00~
2日(水)	フラダンスサークル	13:30~
3日(木)	絵手紙サークル	13:30~
4日(金)	囲碁サークル	11:00~
7日(月)	ふれあい喫茶	13:00~
9日(水)	健歩会	
9日(水)	フラダンスサークル	13:30~
11日(金)	麻雀サークル	12:00~
14日(月)	ちぎり絵サークル	14:00~
15日(火)	ふまねっとサークル	13:00~
16日(水)	フラダンスサークル	13:30~
17日(木)	絵手紙サークル	13:30~
18日(金)	囲碁サークル	11:00~
19日(土)	いきいきお食事会	11:00~
【参加申込締切日: 7/14(月)】		
25日(金)	麻雀サークル	12:00~
28日(月)	友の会幹事会	9:30~
29日(火)	パークゴルフサークル	9:30~

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877

こんな言、あんな事 (第48回)

福井班

I・T

巨樹とマザーツリー

旅先で時間があれば、その地
方の巨樹・巨木を訪ねるのが楽
しみだ。
遠くは屋久島の「縄文杉」推
定樹齢三千年以上といわれ、ま
さしく縄文時代からの生命を保つ
ている。札幌近郊には、小金湯
温泉の「小金湯桂不動」がある。
推定樹齢700年、そのころ日
本は鎌倉幕府の時代だ。
巨樹は手で触ってその生命力
を感じるのが一番だが、神社の
ご神木であったり国や県の天然
記念物に指定され地域で大切に
守られていて、残念だが近寄つ
て触ることができないもの
も多い。
最近読んだスザンヌ・シ
マードの「マザーツリー」
という本には、
「木々は根菌類で繋がって
いてネットワークで互いに
認識し、情報をやり取りし
反応し合っている。それ
は人間の神経伝達物質と



幹周10mのカツラ
小金湯温泉の小金湯桂不動
北海道記念保護樹

マザーツリーであろう巨樹・
巨木をみていると畏敬の念と同
時に、人間と同じ様に森や木に
も知性がある。そんな気がして
くる。

同じ化学物質で菌類の皮膜を通
して伝わっている。いちばん大
きく古い木は、苗木を再生させ
る菌どうしのつながりの源で、
驚くことにどの木が自分の親族
か分かっている。こうした古い木々
は子どもたちの母親なのだ。母
なる木。マザーツリー」
と書かれている。