

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丁目勤医協西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 坂野 悠紀子
友の会員数 11600人 (6月現在)

友の会サークル活動が動きだしました

ハイキングサークル

健歩会

4月発寒川の桜、5月平岡公園の梅、そして6月に前田森林公園の藤を見に行きました。

4月になると色々な花が咲き始め、花を楽しみながらのウォーキングには最高の季節です。今年ほどの花も開花が1週間ほど早く満開は過ぎていましたが、十分に楽しむことができました。天気に恵まれ、25、30人が参加し、なかなか外出ができない中でのウォーキングは皆さん楽しみにしていました。間隔を開けながら元気に歩き、外での昼食は日頃のストレス解消になりました。



パークゴルフサークル

今年の第1回目を5月31日に行いました。場所は例年と同じく五天山パークゴルフ場で、曇り空でしたが27人の参加でした。コースはまだ整備されていなく、ラフが深く思っようなプレーができず良いスコアが出ませんでした。今年最初のプレーに参加されたみなさんは存分に楽しみました。参加者は顔見知りの人たちなので和気あいあいと交流の中でプレーでした。2回目は6月28日です。

フラダンスサークル

フラダンスサークルはコロナ禍の中で練習場所を探しながら行ってきました。3月から「ちえりあ」が使えるようになり、そこで行っています。月2回15人程で踊っています。3時間余りの練習ですが体を動かすと日頃のストレスが解消され体が軽くなると言います。練習の成果を披露する時を楽しみに練習に励んでいます。



シリーズ身近な健康

新型コロナウイルス検査の話

第2回 抗原・抗体検査

臨床検査技師 宮島 英里子

新型コロナウイルスの検査には「PCR検査」のほかに「抗原検査」「抗体検査」があります。「PCR検査」は前回お話ししましたように遺伝子を増幅させて検出する検査です。「抗原検査」はウイルス自体を検出する検査です。検査キットがあれば簡単に検査ができ、短時間(約30分)で結果が出ます。鼻腔をぬぐい、検体の中のウイルス量が少なく偽陰性(本当は感染しているのに陰性となってしまう)になることもありますが、PCR検査に比べ感度(感染している人のうちで、検査が陽性になる人の割合)が低いとされています。

「抗体検査」は過去に感染していたか調べることでできる検査です。ワクチン接種後の抗体価を調べる目的で実施します。現在の感染の有無はわかりません。当院ではかかりつけの方や、発熱外来(予約制)で医師が必要と判断した方にPCR検査を実施しています。基本的には、唾液を採取して検査センターに依頼していただきます。結果は翌日になります。風邪症状のある方、またコロナかも?と思っ方は、まず電話でご連絡いただいた上で、受診をお願い致します。



参院選投票に行こう!

私達の社会には矛盾を感じることがたくさんあります。高齢化社会が来るからと消費税を上げて続けて準備してきたはずなのに、国民負担が増え社会保障費は削られていくという不思議。お金がないと安心して老後が過ごせない。貯金をしたくても生活費が上がります。子供の学費は高い。何事も自己責任で報われない。法律を作る議員は人権を一番に優先する人になって欲しい。私たちは選挙で議員を選びます。大切な一票です、選挙に行きましょう。

(看護師 隼野 たみよ)

SOS ネット西区

無料相談会

食糧支援もあります

西区民センター1階 第1・2会議室

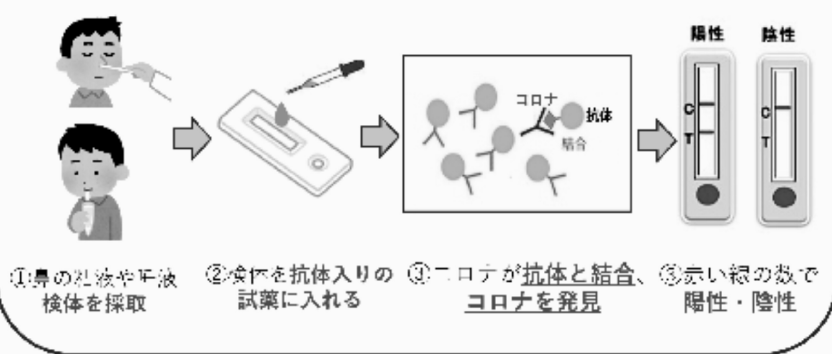
7月12日(火) 14:00~17:00

生活に困っている、医療、保険、年金、のことが良く分からない、家族の介護が大変だ、など

■お問い合わせ・電話相談■

西区生活と健康を守る会 連絡先: 665-2970

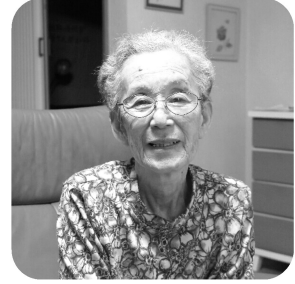
【抗原検査】：ウイルス自体のタンパク質を検査



戦争体験を語りつぐ その2

山の手班

井上 百合子さん



私は昭和10年7月、札幌で生まれました。昭和17年4月に札幌市立円山小学校に入学し、4年生の時に終戦を迎えました。

私の父は、明治30年生まれで高等小学校卒業後、大正2年に東京の正教神学校に入学し、ロシア正教を学びロシ

に避難する訓練を繰り返しました。幸いにも米軍機からの空襲は受けずに終戦を迎えました。

私の5歳年上の兄は、旧制札幌第二中学（現西高）に入学しました。が、国民精神総動員運動で長沼の農地開拓に動員されました。終戦の時に長沼から歩いて帰ってきました。家に入ると兄は突然泣き出しました。私は兄の泣く姿を始めてみました。が、その時の私には兄がどうして泣いているのか分からず不思議に思いました。今思うと、無事に家に帰り家族と再会できた安堵と、日本が戦争に敗れた悲し

ア語が堪能となり、朝鮮総督府（釜山市）にロシア語の通訳として赴任したり、函館のハリスト正教会の建設にも尽力しました。父は頑固一徹で母や子供に鉄拳が飛んでくるような人でした。正教信徒であった両親に連れられて戦中戦後福住にある教会に行きました。

私が同時代にこみ上げて来たのだったのでしょう。私の8月15日の思い出は、戦争が終わった喜びと、戦争から解放された自由な気持ちで強く残っています。

戦後77年経って今また、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が始まり、毎日テレビでウクライナの街が破壊され、住民が泣きながら避難する姿が放映されるのを見てみると、とても悲しく心を痛めています。あの戦争で敗戦を経験した日本にはその反省に立って憲法9条（不戦の誓い）があります。

シリーズ 宅配ありがとうございます！

第7回 にしく歯科 川口 雅人 さん



私は18歳から勤医協の事務員で今年で38年目。歯科の担当は30年になりました。にしく歯科診療所では、歯科衛生士、歯科技工士、事務員の7人で手分けして友の会新聞の宅配をしています。配達エリアは発寒6条〜8条です。歯科から離れた地域は車も使いつながり配達しています。

す。歯科がこの地域の配達を担当して20年位になります。毎年行われる「友の会拡大強化月間」に合わせて、配達地域の会員さんのアンケートや訪問など行ってきましたが、この2年に及ぶコロナ禍でなかなか会員さんの声を直接聞く機会が亡くなっており、私自身も毎月19部の配達をしており、思うように対話ができていませんでしたが、配達中に会員さんから声を掛けて頂き、コロナワクチンのことや大雪での除雪に苦労されていることなど聞き取りました。感染状況がまだ収束していないため、しっかりと対策をとりながら、地域の会員さんたちとの繋がりを大切にしていきたいと思っています。

みんなの食堂 ヤッホー三角山 久しぶりの手作り弁当



コロナの状況も少し落ち着いているという事で、5月は手作り弁当に挑戦しました。手羽元の煮込み、粉ふきイモ、人参の甘煮、煮タマゴ、キュウ

リ、ミニトマトのカラフルで栄養満点のお弁当が119食仕上がったテールは見事。6人の厨房係が大奮闘。

約束の5時半からは続々と皆さんが訪れ「今日は手作りですよ」の声をかけに「あったかい」とニコニコ顔の子も達。新学期も始まり少し落ち着いた頃で背もグンと伸び成長ぶりが感じられました。サポーターの皆さんの



パークゴルフ

と き：7月26日（火）※小雨決行
場 所：五天山公園
集 合：9時30分 現地集合 10時プレー開始
参加費：プレー代230円 運営費100円
申込先：友の会 締め切り：7月19日（火）
世話人：渋谷徳男、大山萬馬、月居宣子

五天山公園行バス

JR琴似駅	地下鉄琴似駅	地下鉄発寒南駅
8:33	8:45 9:03	9:26

健歩会

7月 幌見峠のラベンダーを見にいきます



と き：7月12日（火）
集 合：地下鉄発寒南駅 ばんけいバス乗り場 9時30分
出発9時45分 地下鉄真駒内行に乗車
西野福井の方は最寄りのバス停で乗車ください
幌見峠入口下車、30分歩きます
帰り：幌見峠入口12時10分地下鉄円山公園行に乗車
注意： 敬老パスは使えません
※昼食持参、熱中症に注意、小雨決行、事前申し込み不要

8月は休み

新型コロナウイルスの感染状況により中止する事がありますので事前に友の会にお問い合わせ下さい。

友の会 電話・FAX 666-2877