

札幌西・手稻健康友の会ニュース ていねやま

発行所：札幌西・手稻健康友の会
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 坂野 悠紀子 友の会員数 11300人

活動中のサークルを紹介します

【ちぎり絵】
札幌西・手稻健康友の会サロンわたぼうしで実施しています。毎月第一火曜日に西区病院大会議室で実施しています。

参加費…100円／回

参加者…10名程度

【絵手紙】
ハガキに花や野菜など身近にあるものを描き、相手へ送ります。

参加費…300円／月



【健歩会】
西区福井にある五天山公園パークゴルフ場で、4月から10月まで月一回実施しています。初心者でもレンタルサービス（有料）で参加可能です。

参加費…330円／月



健康で、趣味を楽しむ
サークルへの参加をお待ちしています

【ふまねっこ】
歩みを踏まずに歩くだけで注意力・集中力・記憶力がアップし、認知機能を改善する健康づくり運動です。毎月第二・四火曜日に西区病院大会議室で実施しています。

参加者…20～30名

参加費…100円／回

【フラダンス】
ハワイの伝統的で神聖な踊りである「フラ」は世界一美しい踊りとも言われています。衣装をまとい、ステージ発表に向け毎月2回（水曜日）西区病院友の会サロンわたぼうしやちえりで実施しています。

参加費…1500円／月

【囲碁】
中国が発祥で日本では平成時代から広く普及し、将棋と共に脳を活性化し、認知症予防効果があり、人気です。毎月第一・三金曜日に西区病院友の会サロンわたぼうしで実施しています。

参加費…無料

【園芸】
西区山の手地域に伝えたい気持ちを短い言葉で添えます。4月から12月まで第一・三木曜日に西区病院友の会サロンわたぼうしで実施しています。

参加費…5～6名

参加費…200円／月

介護保険について その3 介護保険サービスの利用

勤医協福祉会 勤医協ケアセンターすずらん
ケアマネージャー 管理者 廣瀬 みづほ

Aさん
要介護1 独居、3年前に脳梗塞で入院し右半身に軽度麻痺や言葉の出づらさもあり、自分でできることが行つてはいるが家事の支障もあり、自分で洗うのも大変です。
○訪問介護でヘルパー利用し家事の支障を軽減します。
○内容で金額は異なります
○入浴の困難さに対しても自宅での入浴か、デイサービスで実施しています。

参加費…300円／月

Bさん
要介護1、息子家族と一緒に歩行状態自立、認知症の診断を受けています。家族は本人の同じ話の繰り返しにやや疲弊気味。
○デイサービス利用、活性化を促すことでの認知症の進行防止につなげていきます。
○家族の負担軽減を図るようショートステイの利用などを。

0761円にプラス食事代など。

0761円にプラス食事、部屋代など。

Cさん
要介護3、糖尿病、腎疾患あり、妻と2人暮らし、インスリン注射が必要。妻は、希望や困りごと、病気のことをしてから伝えてください。少しでも介護サービス利用が生活の中で有効なものになるようサービス内容を決めていきます。

みんなの食堂「ヤツホー三角山」の事業継続にご支援お願いします



（取扱い先…
みんなの食堂
「ヤツホー三角山」
運営委員会
（会事務局））

西区山の手地域で、垣根のない食事提供を行なう多世代が集まる居場所としてみんなの食堂「ヤツホー三角山」を2019年よりボランティアで開設しています。

現在お弁当を低価格で配布しています。事業継続のための募金にご協力下さい。

第30回 札幌西・手稻健康友の会総会のお知らせ

【日時】2024年3月28日 (木)
13:30～15:30
【会場】ちえりあ 2階 中研修室2
(西区宮の沢1条1丁目1-10)

総会はコロナ禍で4年間参加者を制限して開催してきましたが、今回は制限なく、多くの友の会員のみなさまの声をお聞きする場とします。ぜひご参加ください。

健歩会今年の予定

参加者が楽しく歩けるところを世話人会で計画しました。都合により変更になる場合もあります。また詳細はその都度「ていねやま」でお知らせします。



- 4月下旬・新川桜並木通り
- 5月中旬・滝野すずらん公園のチューリップ
- 6月中旬・ロイズローズガーデンふと美
- 7月中旬・屯田防風林とオオウバユリ
- 8月・・・暑いので休み
- 9月中旬・札幌競馬場内で遊ぶ
- 10月上旬・さけのふるさと千歳水族館とインディアン水車
- 10月下旬・定山渓ダムの紅葉



絵手紙サークル



友の会事務局 電話・FAX 666-2877

【3月の行事予定】

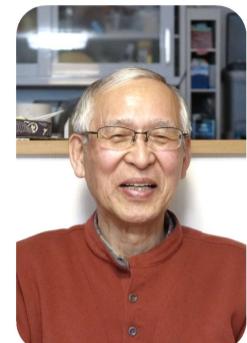
- | | | | |
|--------|------------------|--------|--|
| 1日(金) | 囲碁サークル | 13:00~ | (サロンわたぼうし) |
| 5日(火) | ちぎり絵サークル | 14:00~ | (サロンわたぼうし) |
| 6日(水) | フラダンスサークル | 13:00~ | (サロンわたぼうし) |
| 12日(火) | ふまねっとサークル | 10:00~ | (西区病院3階大会議室) |
| 13日(水) | フラダンスサークル | 13:00~ | (ちえりあ) |
| 15日(金) | 囲碁サークル | 13:00~ | (サロンわたぼうし) |
| 16日(土) | いきいきお食事会 | 10:00~ | (サロンわたぼうし)
(参加申込締切日: 3/11月 参加費: 500円) |
| 26日(火) | ふまねっとサークル | 10:00~ | (西区病院3階大会議室) |
| 27日(水) | フラダンスサークル | 13:30~ | (ちえりあ) |
| 28日(木) | 第30回 西・手稲健康友の会総会 | 13:30~ | (ちえりあ2階中研修室2) |

※絵手紙サークルは1~3月お休みします

シリーズ 宅配ありがとう 第24回

障害児教育に関わって今も!

曙班 岡山 英次さん



岡山英次さんは養護学校の教員として41年間勤め、退職後も「チャレンジキャンパスさっぽろ」(生活訓練事業)の顧問として携わっています。

岡山さんは1947年上士幌町三股の生まれで、当時、林業で栄えた旧国鉄土幌線の終着駅「十勝三股」があり、お父さんは木工場で働いていました。三股の学校は小中併置校で70人ほど生徒がいました。小さい頃は、水くみ・畑仕事・ストー

伊達で16年間勤めました。が、この間に看護師をしていた妻のかほるさんと知り合い結婚しました。勤医協の協力会員(友の会の前身)になつたのもこの頃です。

39歳の時、北海道星置養護学校(15年間勤務)に転

勤になり、既に手稻区曙に

住んでいたお父さんと二世

代住宅を建て暮らすこと

になりました。その後、札幌

高等養護学校(10年間勤務)

を経て63歳で退職します。

41年間障害児教育に携わつ

てきたのは「障害者やそこ

で働く養護教員への差別に

対する怒りが原動力になつ

ている」と信念を持って話

されます。

札幌市でも昭和50年から、実施

された敬老バス(地下鉄・バス無料)

制度は画期的な事で感激しま

した。

その後、利用者が一部自己負担す

る制度に改定されました。

昨年11月に札幌市は敬老バスの

大幅な改定を打ち出しました。そ

の内容は、利用限度額を7万円か

ら2万円に引き下げ、スマホアプ

リやカードを利用して1時間以上

の徒歩や市の健康イベント等に参

加するなどでポイントが付き、2

000円からはじまり上限2万円

に近づけていくというものです。

こんな言、あんな事(第36回)

友の会新聞の宅配には4年前から関わっており、一年前から友の会の幹事を担い、曙班の世話役としてこれから班活動を活性化させたいと言います。

「道退職教職員の会」石狩・札幌支部副会長も担い、

地域の革新運動に忙しい日々を送っています。

敬老バスが大改悪!

新発寒 K・K

今から65年も前に全国にさきがけて老人医療の無料制度を行つた岩手県沢内村(現西和賀町)は理想でした。

SAPPORO 敬老優待乗車証

スマホを持たない人や運動や外出できない人には加算がありませ

JRやタクシー利用をちらつかせ度が破壊されます。

物などの高齢者の足を確保した制

度が求められています。通院や買

いいますが具体的策は出ていません。

新制度は社会参加、健康増進を推進するため高齢者に自助努力

が求められています。JRやタクシー利

用をちらつかせ度が破壊されます。

新制度は社会参加、健康増進を推進するため高齢者に自助努力

が求められています。JRやタクシー利

用をちらつかせ度が破壊されます。

新制度は社会参加、健康増進を推進するため高齢者に自助努力