

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(5月現在)

会員同士のつながりを 大切に、活動再開へ 友の会幹事会を2年ぶりに開催

年振りの再会を喜び合いました。会議では2021年度の友の会員と「いつでも元気」の拡大到達友の会健診の受診状況を確認しました。今年度新役員となつた地域会員と西区病院組織課に着任した職員から自己紹介してもらいました。各班の活動報告では、コロナ禍で活動を休止している班が多く、会員の高齢化でフレイルの進行を心配する声が出されました。高際会長から「コロナ禍でもできる友の会活動を役員の皆さんと一緒に知恵と工夫で進めていきたい」と力強く訴えられ、多くの幹事さんから「地域会員とのつながりの大切さをコロナ禍で痛切に感じている」と報告されました。班活動再開に向け友

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、2020年2月を最後に友の会幹事会を休止していましてが、4月に2年ぶりに開催しました。

感染拡大防止のため、会場を西区・手稲区毎に分け4月19日手稲区コミユ二ティーセンター、4月20日西区手稲記念館で開催し、29名の役員が出席しました。



手稲区コミュニティーセンターでの幹事会



西区手稲記念館での幹事会

の会健診の内容を理解する勉強会や、体力測定、認知症予防エクササイズの実施、健康相談会の計画等の要望が出され、各事業所から職員を派遣する計画を立ててもらうことにしました。会議後、幹事さんが会員と「いつも元気」を増やしてくれました。健歩会やパークゴルフなどのサークル活動も4月から再開しています。

シリーズ身近な健康 新型コロナウイルス検査の話

第1回 PCR検査

臨床検査技師 宮島 英里子

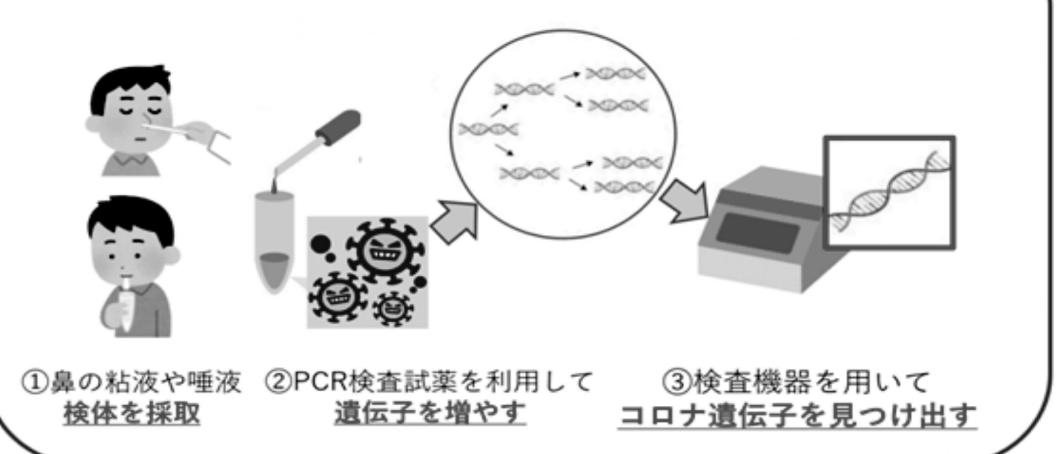
コロナ禍になつてよく聞かれるようになつたPCR検査。しかしPCR検査とはどのような検査なのか、抗原検査や抗体検査と何が違うのか、よく知らないという方も多いのではないか。今日はそのPCR検査についてお話しします。

PCR検査とは、正式名称「ポリメラーゼ連鎖反応」の略で、ウイルス等の遺伝子(DNA)を増幅させてウイルスを検出する方法で、主に唾液や鼻咽頭ぬぐいで検査します。検体に含まれる微量なウイルスの遺伝子を、DNAポリメラーゼと

通常の状態では少なすぎて検出できないウイルスの遺伝子を見つけ出せる検査ですが、PCR検査の感度(感染している人のうちで、検査が陽性になる人の割合)はおよそ70%程度と考えられており、結果が「陰性」でも結果が「陽性」の場合は新規コロナウイルスを完全に否定できるわけではありません。

「陽性」の場合は新型コロナウイルスにかかるっていると思われます。ただし特別な機械が必要で、結果が出るまで時間がかかります。

【PCR検査】：ウィルス遺伝子の有無を検査



新しい役員さん

幹事	山の手班	松岡	睦美さん
幹事	すみれ班	羽野	けい子さん
幹事	すみれ班	弘中	栄子さん
幹事	新婦人西支部	近藤	優子さん
幹事	西区在宅センター	野津	修一さん
幹事	ひまわり薬局	高田	力さん
会計監査	手稻セントラルキッチン	嶋谷	和幸さん

にしく歯科からのお知らせ

夜間診療の曜日変更について

6月より 夜間診療の曜日が変更となります

月曜 火曜 木曜

診療時間 17:00~20:00

※水曜日の夜間診療は休止します

勤医協にしく歯科診療所

電話011-666-6222

今年も「特定健診」を受けましょう！！

特定健診は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発病や重症化の予防を目的としておこなわれる健診です。併せてがん検診もオプションで受けられます。

友の会員は健診費用が一部助成され



ひだまりクリニック
電話 671-5115

**健歩会は平岡公園の
梅を見に行きました**

5月9日に平岡公園の梅を見に行きました。快晴の天気となり25名が参加してくれました。地下鉄大谷地駅に集合、バスで公園へ、平日なので

今年は梅も開花が
1週間ほど早く白
梅は終わつていま
したが、紅梅とス
モモの花が満開で
45分ほど花を楽し
に公園は大勢の人
が来ていました。

んで公園裏側の湿地の木道を歩き、リュウキンカを見ました。休憩場で昼食をとり岐路に。厚別陸上競技場を通り地下鉄大谷地駅に戻りました。



学校は、当時としては稀な学校給食がありました。食材不足を補うため、通学路の両脇に大豆を撒き、高さ1000メートルもある南山に登りそこを開墾して豆やジャガイモを植え、

で死んだふりして動かず、九死に一生を
得ました。

6年生の夏休み、天皇のラジオ放送を
聞いて戦争が終わったことを知りました。
大人たちは「戦争負けた」と喜んでいま
した。中学に進むと、「新しい憲法のは
なし」を習い、いかに日本はうそを言つ
ていたか知りました。そして日本は、一
度と戦争をしないと誓つたのです。



友の会 電話・FAX 666-2877

戦争体験を語りつぐ

ロシアがウクライナに軍事侵攻し連日多くの市民が犠牲になるニュースに胸が痛みます。80年前の日本の戦争はどうだったのでしょうか。戦争時代を生きた友の会員さんに体験をシリーズで語って頂きます。

私は昭和8年5月、群馬県甘楽（かんら）郡福島町（まち）（現富岡市）で生まれました。昭和15年4月に福島尋常高等小学校に入学し、2年生の12月8日、真珠湾攻撃で米・英を相手に大東亜戦争が始まり、尋常高等小学校の名称も「国民学校」へと変わりました。学校生活は戦争一色となり、校門を入れると校庭の中央左側には「奉安殿（天皇の写真が入っている御真影）」があり、登下校時必ず最敬礼をしなければなりませんでした。

町のいたるところに「米英撃滅」「鬼畜米英」などの落書きがありました。日を追つて戦況は厳しくなつてか、資材不足で、寺の鐘や橋の欄干など金属類の供出で木や竹に変わりました。二つあつた寺には、学童疎開生徒100人程が入っていました。学校の校舎は、6教室ほどを軍隊が占拠していました。授業は疎開生徒と入れ替わる2部授業で、我々は帰る道でよくすれ違い、「頑張れよ」「ありがとう」と、互いに励まし合っていました。

イナゴ狩りをして食料にしていました。その後、全校生徒の調理をしていた2人の若いお兄さんも軍隊に取られ、給食は中止となりました。男の先生も軍隊に取られ、女学校卒業の代用教員か老人教官だけになりました。5年生からは、男女各50人、疎開組20人の合計120人が1クラスとなり、まったく勉強にはなりませんでした。

書を受けてしまいましたか。富岡には爆弾は落とされませんでした。高射砲が届かない上空を悠々と旋回し、10センチ程の銀色に光る物体に見えました。空襲警報が鳴ると帰校になるのですが、家に帰ると子どもにも仕事が待っているので、真つすぐ家には帰らず寄り道して遊んでいました。子ども同士になると、「神なのに、しょんべんするんか」「糞もたれて、飯もくうんか」と悪口を言い合っています。ある日、川で泳いでいると、突然グラン戦闘機に襲われ草むらに逃げ込み

記ありがとう！第5回 を願って

パークゴルフ

とき：6月28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：6月21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

パークゴルフ

とき：6月28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：6月21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

健步会

6月 手稻区・前田森林公園の藤見

手稲駅から森林公園まで軽川沿いを歩きます
とき：6月3日（金）
集合：JR手稲駅 10時
往路は徒歩、復路はバス
※昼食持参、小雨決行、
事前申込不要





7 目 嶺見峠のラベンダーを予定

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。

ニッセキの沢班 佐藤 辛子さん

私は、一ヶ月に入居して10年になりました。札幌に来る前は稚内で友の会活動に長年携わっていましたので、札幌でもそのまま活動に参加しています。入居当初から入居者さんに友の会の入会を勧め、班を作つてきました。現在18名の会員さんがいます。また、「いつで

います。友の会新聞は、ポストに入れるだけなので宅配の実感は余りありませんが、コロナ禍なので友の会員同士を結ぶ大切な活動だと思っています。班を作つた当時から月に一度の「お茶会」を会員さんや入居者さんにも呼びかけて開いており、おしゃべり・ゲームで楽しい一時を作り、絆を深めました。

今、「お茶会」も出来なくなり、部屋への訪問も出来ず食事やお風呂も限られました。それでも食事やお風呂の時が短いお

会員さんに呼びかけているのは、廊下散歩です。特に冬の時期は外出が減るので体力維持とストレス解消のために廊下を思い思いのペースで歩き、余り話しあうな顔を見た。「いきいきお食事会」にも班として参加してきました。一日も早い再開を願っています。

高齢者住宅なので会員さんも高齢になり施設に入られる方も多く、会員さんが減少するため、新しく入居される方に入会を勧めていました。早いコロナ禍の終息を願うこの頃です。

イナゴ狩りをして食料にしていました。

ニッセ宮の沢班は高
齢者集合住宅ニッセの

しゃべりタイムになります。