

札幌西・手稲健康友の会ニュース くいねやま

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 坂野 悠紀子
友の会員数 11600人（2月現在）



参加者は真剣に説明を聞き、体操に取り組んでいました。橋本技士からお褒めの言葉を掛けてもらい、笑い声も出る楽しく和やかな体操風景でした。参加者からは、「楽しく体操とお話を出来て参加して良かった」と感想が寄せられました。

今回の健康相談会には、まだ友の会に入会していない方も参加しており、山の手・山の手南班で2名が入会しました。これを機に、山の手地域での健康相談会を今後も継続していきたいと思います。

山の手・山の手南班で
1月13日に山の手会館にて
「転倒防止のための口コモ
体操を体験してみませんか?」
をテーマに健康相談会を開
催しました。

てゆづりお話ししたい、等の声があり、コロナ禍で日々の生活に様々な制限が加わり、寂しく生活されてゐる会員の思いに何とか答えられないかと考え開催しました。

山の手・山の手南班 健康相談会

シリーズ身边な健康 ネバネバを食べて元気になろう!

第1回 ネバネバ食品に注目

西区病院 栄養科 管理栄養士 渡辺 郁美

長寿食として注目されている食品の一つに「ネバネバ食品」があげられます。私たちの身近な食品でネバネバした食品といえば、納豆、長いも、なめこなど。近年の研究で、血糖値の急上昇を抑える、免疫力アップ、消化器系の保護・修復などさまざまな効果があることがわかつてきました。

今月から3回にわたり、身近で手軽なネバネバ食品を紹介します。今回は「長いも」です。「ネバネバした食品は苦手なんだよね」という方もこの機会にちょっと試してみてはいかがでしょうか？

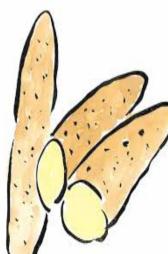
〈おもなネバネバ成分〉

成 分	多く含む食品
粘性糖たんぱく質	モロヘイヤ、里いも、長いも、なめこ
ペクチン	おくら
フコイダン	海藻（コンブ、わかめ、もずく、めかぶ等）
ポリグルタミン酸	納豆

◇長いも◇

でんぶんやたんぱく質の消化酵素が含まれており消化を促進し、消化器の負担を軽減します。また、ビタミンB群やサポニンを含み、疲労回復効果もあるとされています。

ネバネバ成分の効果を活かすのであれば生で食べるのが良いのですが、厚めに切って油を引いたフライパンでじっくりと焼いて食べるのもおすすめ。私は焼いた長いもにあら塩を振って食べるのが好きです。



「ウクライナ支援」スタンディング 200回到達！



2022年2月にロシアによるウクライナへの軍事進攻が始まりました。それへの抗議とウクライナへの連帯を示すためのスタンディング行動を、西区病院・西在宅・にしく歯科・西区ひまわり薬局の職員と、西・手稲健康友の会員が参加して、昨年の3月15日から正面玄関前で月々金曜日13時から15分間実施してきました。

2023年1月6日には通算200回目のスタンディング行動となりました。

猛暑、風雨、吹雪や厳しい寒さの日々もありましたが、休むことなく毎日続けています。通行人からは励ましの声もいただき、ロシアがウクライナへの侵攻を止め、ウクライナに一刻も早く平和が訪れるることを願っています！

第29回友の会総会のお知らせ

「第29回友の会総会」を3月15日（金）に役員・幹事のみの参加で開催します。

総会は本来、多くの友の会員のみなさんの声をお聞きする場であります。コロナ禍で収束が見込めず、感染対策上やむを得ず役員・幹事のみの出席で開催致しますのでご了承ください。

友の会ニュース「ていねやま」 超拡大のA1判を掲示



西区病院1階フロアー
2箇所に友の会ニュース「ていねやま」の超拡大判(A1判)を掲示しています。掲示場所は正面玄関から真正面の掲示版と、内科・皮膚科待合背後の写真・絵画等の掲示版です。昨年、友の会では大型印刷機を購入し、壁新聞等を作成出来るようになります。患者さんから掲示したニュースを見てのご意見や問い合わせが寄せられています。来院時に是非ご覧ください。

和紙の温かさに魅せられて

再開して4回目の「ちぎり絵サークル」を2月7日(火)に行いました。新しい参加者、元々のメンバー等、9名の参加で久しぶりに「サロンわたぼうし」になりました。



ちぎり絵サークルの様子

【3月の行事予定】

- 1日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
 - 7日(火) ちぎり絵サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
 - 9日(木) 絵手紙サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
 - 14日(火) ふまねっとサークル 13:30~ (手稲記念館)
 - 15日(水) 西・手稲友の会総会 10:00~ (手稲記念館)
 - 15日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
 - 22日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- ※ふまねっとサークルは3月は1回の開催です

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

シリーズ 宅配ありがとう! 第13回 米寿を迎えてまだまだ元気

富丘班 渡部 京子さん

手稲区富丘班は、8年前に西川雍子さん・田村洋子さんによって班の体制が作られ、健康相談会・宅配ご苦労さん会などの班活動を行ってきました。富丘地域は宅配部数も増え、一人が配る部数も多い中、皆さんのがんばりで宅配活動が続けられています。その中で渡部京子さんは米寿を迎える年齢で24部を宅配しています。

渡部さんは神戸市灘区の生まれで、10歳の時に太平洋戦争の最中、軍事工場で働いていたお父さんが米軍の空爆によって亡くなり、その後、一家で叔母さんの住んでいた北見紋別に移りました。紋別で高校を卒業し洋裁学校に通いました。「お母さんは苦労してわたりました」と当時振り返



40年になり、開院当時から70歳まで働いていたスーパーを退職してからお友達に勧められ友の会に入会し18年にになります。入会後すぐに区病院大會議室で行われていただ友の会新聞の仕分け作業にも参加していました。

渡部さんの元気の秘訣は、「子供の頃から好奇心が強く、出かける事が好きで足腰が丈夫で歩く事は苦にならない」と言います。ひ孫さんとも色々な所に出掛け、ひ孫さんと一緒に宅配をしました。手作りしたそうです。趣味は昔習った洋裁で、当時は3人のお子さんの学生服は全て手作りしたそうです。今は新日本婦人の会の「ちぎり絵」「料理教室」に参加し、とても楽しいそうです。「90歳までは宅配を続けます。まだまだ元気!」と笑顔で話されました。

こんな言、あんな事(第25回)

厚岸町の海辺の小学校に赴任した昭和42年、私は時間講師として週一度学校に顔を出していた。その年の年末PTA会長から「あご別れに出でケレ!!」と云われ、「あご別れつて何?」と夫に聞くと「忘年会の事らしいよ」との事。調べてみると、漁師さんが漁期を終えて別れる時の宴会が語源で、「網子(あご)別れ」と云うのだそう。浜言葉で「あご」となったと思われる。

4月末、浜の青年が北洋の鮭鱈漁に出かけるというので、我が家で「あご別れ」をして3か月後、何と腹巻に百万円近い札束をのぞかせて帰ってきた。当時、我が家は10万円くらいだった。「ケンとメリーナのスカイライン」という車を買うのだとニコニコ顔だった。ビールのおつまみにチーズを出すと、「オレ、カナインダ」という。「おいしいよ、

この漁村で沢山の「あご別れ」を経験し、6年後私たちの「あご別れ」となった。その後、阿寒町の農村地帯に移り住んだが、「あご別れ」と云う言葉を聞いた事はない。



漁師の「網子」さんの「送別会」

「あご別れ」の想い出

発寒中央班 Y.S

食べて!!」というと「オレ、カレナイって言つてるべよ」との返事。夫が助け舟を出してくれ「食べない、食べられない(キレイ)」と云うことが解った。山育ちの私は浜言葉に慣れるのに、かなりの時間がかかり、愉快なエピソードも沢山生まれた28歳の日々だったと懐かしく想い出します。この頃だ。