

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 高松 功 友の会員数 10,700人

春を迎え班・サークル活動が活発に



琴似班 5月7日 農試公園で 花より団子 20名参加

3月26日の西手稲健康友の会総会後、早速4月には班会や、アウトドアサークルが開催されています。

4月20日には銭函班で総会が開かれ7人が参加、健康相談会の内容や2か月に1回程度近況を兼ねてお茶を飲む交流会の開催など計画、楽しい総会となりました。

4月26日には平和班の総会が開催され12名の方が参加しました。健診や健康講座などの年間計画や会員拡大の目標を確認、総会後は親睦会を開催し、昼食をとりながら脳トレクイズやゲームなどを行い笑いの中での交流となりました。



健歩会 4月27日 旧軽川緑地 桜散策 31名参加



平和班 班総会後の 親睦会

シリーズ身近な健康

看護の現場より その1

『終活』に向けての対話

勤医協札幌西区病院 総看護師長 小澄 悦子

2025年に発表された平均寿命は、男性81年、女性87年です。1990年との比較では約5年、2000年からは約3年延長しているのです。寿命が延びた分、近年は自分らしく生き続けるための「終活」が注目されるようになってきました。

終活を看護の視点で考えると、人生の最終段階でどんな医療やケアを望むのか、対話しながら自分自身の価値観と向き合い、実現したいこととそうでないことを身近な人知っておいてもらう活動であると思っています。

病院は生命と向き合う現場ですから、今この時点で何を選択するのかを迫られる場面に直面します。西区病院では、10年前から看護師が中心となり、『私のきぼう』パンフレットを活用して、もの時のことについて対話する取り組みを行ってきました。

このパンフレットには、残された時間が短いときにどなた（自分の意思を代弁してくれる人）に説明するのか、その際はどこで過ごしたいか、食べたいか、延命を望むかなどの項目があります。西区病院では、入院時や在宅診療が始まるタイミングで対話を始めることが多いです。

しかし、こういった話をはじめることが多いです。自分自身の意思が持てるときに、身近にいるご家族や医療者と時々話題にして対話し共有しておくことが大事なのです。

この記事をお読みいただいたことをきっかけに、身近な方々と「終活」について対話をはじめませんか。

西区病院からのメッセージ

西区病院事務長 鶴谷 拓雄

昨年、西・手稲健康友の会の30周年の集いでは、これまでの歴史を改めて学び、西区病院がこの地に必要だとする建設運動があつて今があるのだと学ばせていただきました。

無差別平等の医療・福祉の理念を絶やさないためにも、今は苦しい時ではありますが、奮闘していく決意を述べさせていただきます。

新型コロナウイルスの流行によって活動が制限されていた近年ではありますが、その活動も徐々に再開し、友の会活動は病院と地域とを結ぶかけがえのない存在となつていきます。困難事例に寄り添い、権利を勝ち取るためにたたかい、ともに歩んでまいります。

さて、友の会員数は年々減少傾向にあります。友の会は病院運営に欠かせない共同のパートナーです。民医連活動を推進していくうえでも、友の会会員拡大は大きな課題です。友の会活動を通じて新たな会員を迎え入れ発展させていかなければなりません。

これからの西・手稲健康友の会がつかつてきた歴史を引き継ぎ、誰もが安心して住みつけられるよう共に頑張りましょう。

西区病院は25年度黒字決算で終えることが出来ました。勤医協をこの地に残したい思いで奮闘しています。西区病院は5月16日、開院して40年が経ちました。

友の会活動をさらに発展させるような病院としても活動していきたいと考えています。

『私のきぼう』
 ~もしもの時に、私が望む(望まない)医療について~

勤医協札幌西区病院

友の会新聞宅配にご協力をお願いします

ご自宅の周辺地域に友の会新聞を届けて下さる方を募集しています。2~3部でも結構ですので、ご協力をお願いします(集金はありません)。

健歩会 6月



小樽日和山灯台・練御殿と貴賓館(旧青山別邸)の牡丹

とき: 6月3日(水)

集合: 小樽駅 10時30分集合

JR小樽駅行きエアーポート

琴似駅発9:39→手稲駅発9:44→小樽駅着10:07

JR小樽駅行き普通列車

琴似駅発9:31→手稲駅発9:46→小樽駅着10:15

行程: 小樽駅発バス10:40→小樽水族館着11:00

→日和山灯台→練御殿→昼食→貴賓館→バスで小樽駅

※ 歩行距離約3km坂道有り 昼食持参、小雨決行、

事前申し込み不要

パークゴルフ 6月

とき: 6月30日(火)

場所: 天山公園パークゴルフ場

集合: 9時30分現地集合 10時プレー開始

参加費: 400円

申し込み…友の会事務局 締め切り6月23日(火)

JRバス五天山公園行 地下鉄琴似… 8:35発

地下鉄発寒南駅…8:25発

世話人…笠松義雄・大山萬馬・月居宣子

【6月の行事予定】

- 1日(月) ふれあい喫茶 13:00~
 - 2日(火) ふまねっとサークル 13:00~
 - 3日(水) フラダンスサークル 13:30~
 - 3日(水) 健歩会
 - 4日(木) 絵手紙サークル 13:30~
 - 5日(金) 囲碁サークル 12:00~
 - 8日(月) ちぎり絵サークル 13:30~
 - 10日(水) フラダンスサークル 13:30~
 - 12日(金) 麻雀サークル 12:00~
 - 16日(火) ふまねっとサークル 13:00~
 - 17日(水) フラダンスサークル 13:30~
 - 18日(木) 絵手紙サークル 13:30~
 - 19日(金) 囲碁サークル 12:00~
 - 19日(金) 麻雀サークル 12:00~
 - 20日(土) いきいきお食事会 11:00~
- 【参加申込締切日: 6/15(月)】
- 26日(金) 友の会幹事会 9:30~
 - 30日(火) パークゴルフ

友の会事務局

電話・FAX 011-666-2877



『ひだまり広場』

第九七回メモーデー集会とデモに参加



天気も良く1300人が結集、西・手稲友の会から13人が参加

(第16回) ~よこ顔~

友の会副会長 西野中央班 高桑 武 さん

高桑さんは深川市の生まれ高校を出て旭川教育大学に進み卒業後、札幌民主商工会に勤めま

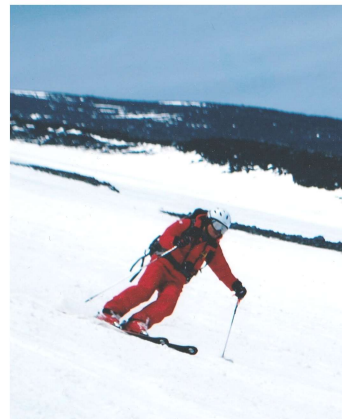
27歳で結婚し西区山の手に家を構えます。その後平和に移転し現在は西町に在住です。

40歳で民商を退職し、ハイヤーの運転手として63歳まで働きます。その後西在宅のデイサービス

の運転手を5年ほど務めます。友の会には58歳の時に入会、2007年から運行が始まった送迎車「げんき号」の運転手としてボランティア活動に参加しています。

高桑さんは色々な活動に参加しており、西・手稲生活と健康を守る会の会長や、勤労者スキー協会の山スキー部(オスピスエ)を立ち上げ3年前まで部長を務めていました。

高桑さんの活動の原点は大学の時代の大学民主化運動が基礎と



富士山7合目からの滑降

高桑さんは深川市の生まれ高校を出て旭川教育大学に進み卒業後、札幌民主商工会に勤めま

なっていると云います。運動神経が抜群で、中学・高校では野球、大学ではバスケット、仕事を辞めてからゴルフ・テニスを始めています。

友の会のウォーキングサークル健歩会には欠かさず参加しています。

これからも色々な面で友の会に関わって行きたいと話します。

こんな言、あんな事 (第58回)

西区病院 K・K

通勤風景の今昔

就職して来年には40年になろうとしています。この4月より公共交通機関での通勤となりました。これまでは圧倒的に自動車通勤でした(地方の診療所での勤務は往復で50kmの通勤もありました)今は、地下鉄とバスの乗り継ぎで、新鮮味があります。

まるつきり昭和時代の自分は、通勤通学で一緒になる方々を見ると考えることがありますが。当時はカラフルな色のランドセルがなかったこと、中学生から学生カバンでしたが今はほとんど見なくなりました。自分も含めリュックで通勤通学も多く見ますが、自分にはリュックを前に掛けて乗車ははじめての体験で当時と違い札幌の地下鉄人口も増えている印象です。

地下鉄内でも新聞を小さく折りたたんで読んでいたり、狭い車内でもスポーツ新聞を

就職して来年には40年になろうとしています。この4月より公共交通機関での通勤となりました。これまでは圧倒的に自動車通勤でした(地方の診療所での勤務は往復で50kmの通勤もありました)今は、地下鉄とバスの乗り継ぎで、新鮮味があります。

またバス内のアナウンスや運転手さんのアナウンスも昔以上に親切に感じます。低床バスも多く、安全のため「バスが完全に止まってから降りてください」とアナウンスがあるのも当時はなかったかと思えます。

常に時代は変化をするものですが、新しいことを受け止めた慣れで行くことに時間がかかることも感じています。

どんなふうにも変わるのかもしれませんが、自分は今後も時代についていけるのか?いつまでも戦争がない社会であること、安心して住みつけられるまちづくり、併せて安心して通勤や通学ができることを願う毎日です。