

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 高際 一男 友の会員数 11,200人

友の会活動の新しい拠点に

勤医協西区ひだまりクリニック閉院に伴い、札幌西・手稲健康友の会事務局と地域健康課（旧組織課）が旧ひだまりクリニックに移転しました。5月より活動を開始しています。

1階ロビーでは友の会役員会や幹事会などの会議の他、フラダンスサークルで使用しています。2階では、ちぎり絵・絵手紙・囲碁サークルなどが行われています。無料送迎車「げんき号」のサロン風待合室もあります。

医療・介護の学習会・懇談会や健康相談会等も今後



2階での「ちぎり絵」サークルの風景

勤医協西区ひだまりクリニック閉院に伴い、札幌西・手稲健康友の会事務局と地域健康課（旧組織課）が旧ひだまりクリニックに移転しました。5月より活動を開始しています。

開催していく予定です。地域の友の会会員さんや来院患者さんが気軽に立ち寄れる「ふれあい広場」にしています！



玄関前で役員のみなさん「立ち寄ってネ〜」



無料送迎車「げんき号」の待合コーナー

シリーズ身近な健康

訪問診療 その3

生活を支える連携、経済的負担の軽減、フレイルと訪問診療

勤医協札幌西区病院 院長 吉澤 朝弘

訪問診療では、ケアマネジャー、訪問看護師、薬剤師、ヘルパー、住宅・介護施設職員など、様々な職種の方々と積極的な連携をしています。医療と介護の密な連携があつて初めて、皆さんの生活を支えることが出来るのです。近年「食支援」が注目されています。口腔ケア、リハビリテーション、栄養が三位一体で提供されるのが望ましい姿です。歯科からの訪問（歯科医や歯科衛生士）、訪問リハビリテーション、管理栄養士による訪問を利用出来ます。

話は変わりますが、通院困難な方は身体障害に該当する場合が少なくありません。身体障害者手帳が交付され、重度心身障害者医療費受給者証をお持ちの方は医療費の減免が可能です。又、訪問診療でも無料・低額診療制度を利用できます。生活支援の一環として経済的負担を軽くするアドバースも訪問診療の役割です。

尚、身体障害に該当しない様な、フレイルが気になる方を訪問し、元気になるためにお手伝いすることも重要と考えています。フレイルの進行を予防し早期に対策を講じる為に、

自宅を訪問して具体的なアドバイスを行うことが可能だからです。フレイルが改善し「自立」状態となり、晴れて訪問診療を卒業する方もおられます。

三回に渡ってご紹介した訪問診療の印象はいかがでしょう？皆さんの周りにお勧めしたい方はいらっしゃるでしょうか？訪問診療について知りたい方は、お気軽にご相談下さい。皆さんが住まわれている地域にお邪魔してご説明致します。



令和6年度の札幌市「とくとく健診」「後期高齢者健診」を実施しています

●令和6年度の札幌市「とくとく健診」「後期高齢者健診」の受診券をお持ちの方が対象です。

健診は事前予約制です。

勤医協札幌西区病院 TEL：663-5711

申込受付：AM9:00～11:30

友の会員は、会員の健康を守る目的で「友の会員特典」があります。

【友の会員特典】

- ① 胸部レントゲン検査を追加します。
- ② 札幌市「とくとく健診」「後期高齢者健診」の費用の半額を助成します。
- ③ 札幌市付加健診の費用を全額助成します。
- ④ 札幌市がん検診の費用の全額又は半額を助成します。詳しくはお問合せ下さい。

6/29・8/31・11/30の第5土曜日は
専用枠で健診実施します！

健歩会 6月

ローズガーデンと
北欧の風 道の駅とうべつ

とき：6月14日(金)

集合：JR学園都市線・

ロイズタウン駅

10時30分集合

札幌駅発9時51分⇒桑園駅発9時55分⇒

ロイズタウン駅着10時22分

日程：ロイズタウン駅0.5km⇒ロイズローズガーデン2km⇒

北欧の風 道の駅とうべつ(昼食・買い物)1.5km

⇒JR太美駅(解散)発13時53分

※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25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：友の会事務局 締め切り：6月18日(火)

五天山公園行JRバス

JR琴似駅

地下鉄琴似駅

地下鉄発寒南駅

8:33

8:43

9:03

9:26



【6月の行事予定】

- | | | | |
|--------|----------------------------|--------|--------------|
| 4日(火) | ちぎり絵サークル | 14:00~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 5日(水) | フラダンスサークル | 13:30~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 6日(木) | 絵手紙サークル | 10:00~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 7日(金) | 囲碁サークル | 13:00~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 11日(火) | ふまねっとサークル | 10:00~ | (西区病院3階大会議室) |
| 12日(水) | フラダンスサークル | 13:30~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 14日(金) | 健歩会 | | |
| 15日(土) | いきいきお食事会 | 10:00~ | (旧ひだまりクリニック) |
| | (参加申込締切日：6/10(月) 参加費：500円) | | |
| 19日(水) | フラダンスサークル | 13:30~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 20日(木) | 絵手紙サークル | 10:00~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 21日(金) | 囲碁サークル | 13:00~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 25日(火) | ふまねっとサークル | 10:00~ | (西区病院3階大会議室) |
| 25日(火) | パークゴルフサークル | 9:30~ | (五天山公園) |
| 26日(水) | 西・手稲健康友の会幹事会 | 9:30~ | (旧ひだまりクリニック) |
| 29日(土) | 友の会健診 | 9:00~ | (勤医協札幌西区病院) |

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

「第95回メーデー」に12名参加！

5/1(水)に「第95回メーデー」が中島公園「自由広場」で開催され、千二百人が参加しました。

西・手稲健康友の会の旗を目印に12名が集まり、久しぶりに友の会ハッピーを着て、中島公園から大通り公園までシュプレヒコールをしながら行進しました！



こんな言、あんな事 (第38回)

3歳の孫娘と遊んでいると、感心させられる事がある。その一つが、右の手と左の手をシチュエーションに合わせてうまく使い分ける。箸も大人の長さに持ち、右でも左でもうどんな上手に食べてしまう。まだ、利き手が固定されていない年齢だが、つくづく眺めてしまう。

人類は言葉を獲得する過程で左脳が発達し、右利きが多いという説が有力のようだ。洋の東西を問わず利き手は10%程度とのこと。昭和生まれまでの人は、左利きだと矯正される風潮があった。

では、何事も右が上位で左が下位なのか。古代中国漢の時代では右が上位と言われていたようです。その名残が「左遷」です。その後唐の時代には左上位に変わり、遣唐使を通じて日本にもその風習がもたらされました。「光る君へ」を観ていた、右大臣より左大臣が上位ですね。もともと左は文官、右は武官と別れていて、唐や平安の平和な時代は左上位ということですね。

武士の時代になると、日本刀は左腰に差し、右手で抜くため左利きはご法度、右利きに矯正させられました。殿中や往来を歩くときは、互いの刀がぶつからない様に左側を歩きました。馬も同様の理由で左側通行となり、車のルールになったと考えられます。なお西洋では、世界的には右が上位のようです。「右に出るものはいない」「座右の銘」は右上位の思想です。



お雛様はどちらに飾りますか？。京都など古い並べ方は、左上位、向かって右が男雛。その後西洋の影響を受けて、関東では、右上位、向かって左に男雛が多いようです。能の世界でも左上位、向かって右が上手(かみて)、左が下手(しもて)です。

右が上位？、左が上位？

西区病院 M・K

お申込みはこちら

あなたと民衆をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-REN 好評発売中

2024 6月号 380円

テレビで会えない芸能人に会ってみた

「がん」教室 女性の健康と権利

珠洲市の原発計画 石川

まちの子カラ 三重県菰野町

「食と健康」おかずスーパで大満足！

あらかると年間大賞発表

発行：札幌健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657