

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 坂野 悠紀子
友の会会員数 11600人 (10月現在)

「友の会活動拡大強化月間」多くの友の会員さんと対話



訪問に出かける職員と地域世話人

今年の「月間」では、手稲区の友の会班の幹事さんが近所の一人暮らしの男性とつながり、生活が困窮し、通院出来ず衰弱している状態

近所で生活に困窮している人がいないか等、訪問・対話つながりを重視した活動に取り組みました。



会員さんからお話を聞くリハビリ職員

友の会活動拡大強化月間(9-10月)が終了しました。コロナ禍が続く、職員は3年ぶりの訪問活動となりました。コロナ禍と物価高騰の中で生活している地域の友の会会員を励まし、病院・クリニック・施設に対するご意見・要望を聞き、

「月間」の拡大・対話数到達は次号で報告します。

シリーズ身近な健康

耳の話

第1回 耳そうじのお話

西区病院 耳鼻科科長 白取 謙一



耳そうじは

本来必要が無い

「耳そうじはどれくらいの頻度でやれば良いですか」という質問を日常診療で患者さんからよく受けます。

耳あかは耳の穴の入り口付近で出来ますが中の皮膚は奥から外へと毎日少しずつ移動しており、

放つておけば徐々に外に排出されるため耳そうじは本来必要ないと考えられています。このような自動的に耳をそうじする働きを自浄作用といいます。人間以外の動物は耳そうじをしなくても平気なのは自浄作用があるからです。

耳あかを押し込んで聞こえなくなったり、傷が出来て炎症を起こし痛みや耳だれができる患者さんが時々いらつしやいます。毎日続けたことが逆に刺激となつて癌が出来た報告もあり、耳そうじは勧められません。

日本語の「耳あか」とい

耳あかは耳の保護剤

「無料・低額診療」の学習会を開催

9月14日に手稲記念館で開催した友の会9月度の幹事会で、友の会活動拡大強化月間で地域訪問した際に、コロナ禍と物価高騰で生活に困窮し病院にかかれぬ等の相談を受けた時に「無料・低額診療制度」について説明出来るように、学習会を開催し25名参加しました。



「無料・低額診療」の問い合わせは 電話663-5711まで

11月11日は「イイ介護の日」

介護無料

電話相談

電話 0120-110-458

一人で悩まないで、お気軽に電話ください

11月11日 10:00~18:00

主催: 中央社会保障推進協議会/公益社団法人認知症の人と家族会
介護される人もする人も、みんな笑顔に! 北海道連絡会
事務局: 北海道社保協 (011-758-2648)



11月から「ふまねっと」 「ちぎり絵」サークルを再開します

まだまだコロナ禍の状況が分からない中での再開です。
コロナ感染対策に十分に配慮して行いますので。
参加者の皆さんもご協力をお願い致します。

「ふまねっと」サークル

日 時：11月8日（火） 13：00～15：00
11月22日（火） 13：00～15：00

場 所：手稲記念館

参加費：200円

持ち物：上靴

定 員：20名

※参加希望者は電話での申し込みをお願いします。

「ちぎり絵」サークル

日 時：11月1日（火） 14：00～16：00

場 所：西区病院 友の会室

参加費：300円

※参加希望者は電話での申し込みをお願いします。

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。

友の会 電話・FAX 666-2877



絵手紙
佃 加代子さん

【11月の行事予定】

- | | | | |
|--------|-------------------|--------|--------------|
| 1日（火） | ちぎり絵サークル | 14：00～ | （友の会室） |
| 2日（水） | フラダンスサークル | 13：30～ | （ちえりあ） |
| 8日（火） | ふまねっとサークル | 13：00～ | （手稲記念館） |
| 9日（水） | 役員会 | 9：30～ | |
| 16日（水） | 幹事会 | 10：00～ | （手稲記念館） |
| 16日（水） | フラダンスサークル | 13：30～ | （ちえりあ） |
| 19日（土） | 健康相談会 | 13：00～ | （西区病院3F大会議室） |
| | ★内科の医師が疑問にお答えします。 | | |
| 22日（火） | ふまねっとサークル | 13：00～ | （手稲記念館） |

シリーズ 宅配ありがとう！ 第11回 星置班と共に

星置班 菅原 朱美さん



友の会が地域での班活動を
を活性化し始めた2000
年頃から、星置班でも前会
長の尾張さんを中心に班活
動の基礎を作ってきました。
当初、まだ宅配者も少なく、
一人がたくさんの部数を受
け持っていました。菅原朱
美さんは、2003年に友
の会に入会してすぐ宅配に
参加。星置団地地域の30部
以上を引き受け、以後20年
も続けて、今では班の中で
最も古い宅配者さんのひと
りです。

お父さんとご主人を早く
に亡くされ、「何をするに
も健康が第一」「病気になる
たら子供にも心配かけるし」
と、73歳で持病のない菅原
さんは屈託なく笑います。
菅原さんの健康志向の行動
力には驚かされます。2つ
のフラダンスサークルに所
属し週2回の練習と発表会
に忙しく、合間にジム通い
で体力維持に頑張っていま
す。また、余市にあるお友
達の菜園も週1回手伝って
います。

こんな言、あんな事（第22回）

西 暦
鉄北班 K・T
高齡とともに病院に行
くことが多くなりました。
病院で採血、レントゲン、
CTなどの検査を受ける
とき看護師さんに本人確
認のため名前と生
年月日を聞かれま
す。大きな病院の
受付票には生年月
日は西暦で記入さ
れています。
名前はいいので
すが、誕生日を西
暦で答えようと考
えていても普段使っ
ていないのですぐ
に答えられません。
つい昭和〇〇年〇
月〇日と元号で答え
てしまいます。看護
士さんはハイと応
答してくれませんが
、生年月日は確認出
来ているのだろうか？
最近、西暦が使われ
ようになりましたが、
まだまだ元号が幅を利
かせており、まだ西
暦は日常的に身近な
ものになっていま
せん。ところが、昭
和が63年間、平成が
30年間、令和4年で
昭和からでも97年
になりました。

ことが出来るようになり
ました。
西・手稲健康友の会が
結成されたのは1994
年（平成6年）で今年
で28年になります。ど
うですか西暦のほう
が分かりやすいで
しょう。

