

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 11,100人

みんなで 楽しく 美味しく



ひだまり会館での「いきいきお食事会」

月一回第三土曜日に開催している「いきいきお食事会」は、昨年7月からひだまり会館(旧ひだまりクリニック)で実施しています。広々とした明るい会場でも快適です。ボランティアスタッフも8名に増え、各々の持ち場で力を発揮しています。お食事の前後には、リハビリテーション科の応援もあり、高齢者向けの運動、嚥下体操、友の会員のサククスやオカリナ演奏、スタッフの歌の指導、本の読み聞かせ等々で皆さんで楽しんでいきます。「皆さん、次回のメニュー何にしましょうか?」の問いに、「カレーライス」の声、一人暮らしではなかなか作らないとの事、久しぶりで外に出てお話をすることが出来たと笑顔を見せる方、「皆勤賞だ」と胸を張る男性。テーブルを囲む皆さんからの「みんなで食べれば美味しいね!」の言葉に後押しされ、これからも頑張ります。

シリーズ身近な健康

「介護医療院」

その1 「介護医療院とは」

西区病院介護医療院 施設長(医師) 塩川 哲男

勤医協札幌西区病院4階にあった医療療養病棟を転換して、介護医療院「ほぼらす」という介護保険の施設を開設して、昨年10月から4年となりました。介護医療院はその名の通り、介護と医療を提供するものですが、どちらかというと介護のほうに重きがあります。介護医療院は2018年4月から全国的に法定化され、昨年4月現在で全国に926箇所、道内に50箇所ありますが、北海道勤医協には当施設しかありません。なお老人保健施設(老健)という介護保険の施設がありますが、機能的にはほとんど同じですが、一番の違いは介護医療院は希望があればずっといても良いという点です。

しかし、多くの持病がある要介護の高齢者がほとんどです。平均要介護度は4と重介護の方が多い)、肺炎や吐血、てんかん発作などで介護医療院での医療では対応できず、西区病院内の一般病棟(2階と3階)あるいは他病院に移らざるをえない方がいらつしゃいました。また本人の意思を尊重して、過度な人工栄養や水分補給を行わず、当院で平穏な最期を迎えた方も多くいらつしゃいました。開設時からコロナ禍がつづき、介護医療院も原則面会禁止とせざるをえませんでした。感染に留意してクリスマス会や夏祭りなどの行事を行ったり、外出企画などで、季節感や外とのつながりを大切にしています。「ほぼらす」という愛称は、西

『ふれあい喫茶』再開のお知らせ

コロナ禍で2020年2月から休止していた『ふれあい喫茶』を2/3(月)より再開します。



- 実施場所 ひだまり会館
○実施日時 毎月第1月曜 13~15時
○参加費 コーヒー1杯 100円
○参加条件 友の会員で発熱・風邪症状のない方
申込不要です。多くの方の参加をお待ちしています!!

健診受けましたか

令和6年度の札幌市とくとく健診・後期高齢者健診は3月末で終了となります。

札幌市の受診券をお持ちの方は2月中に受診することをお勧めします。(3月は混み合います)

友の会員は健診項目の追加や費用助成の特典があります。早めにご予約を!!

予約先：勤医協札幌西区病院 電話 011-663-5711

「憲法改悪を許さない全国署名」にご協力ください

自民・公明与党に一部野党も加わり、「戦争する国」へと改憲する動きが活発になっています。

憲法を守り、戦争と軍備拡大に反対する声を上げるため、新しい署名にご協力をお願いします。

説明用としての署名用紙と署名付はがきを配布しました。

はがきに署名して投函をお願いします。



クリスマス会でピアノ演奏する塩川医師

区病院の職員の投票で決まりました。ポポラスはユーカリの木の種類で、大きいものでは20メートルにもなるそうです。介護医療院「ほぼらす」も皆さんのご支援を栄養にして育ってきました。

和紙の暖かさに魅せられて

楮コウの木を水に浸すとところから始まる和紙作り、手作業で沢山の工程を経て完成する「楮紙」には、何とも言えぬ暖かさを感じます。

この和紙を手でちぎると細かな繊維が現れ、これを「ケバ」と言い、ハサミで切るのはまるで違います。花や風景などを和紙の厚さや色を工夫して、ヤマトのりで台紙に貼ります。

友の会「ちぎり絵サークル」は発足して22年、多くの方とちぎり絵作りを楽しんで来ました。現在は13人のメンバーで月一回集まっています。おしゃべりしながらもよし、一人黙々と取り組むもよし、自由な2時間余りです。



和紙をちぎるには結構な力が必要で、手先を使うことは認知症予防にもなると云う説にもちよつと期待をしています。



『ひだまり広場』

よこ顔 第3回

平和班 佐藤 英二 さん



佐藤英二さんは「ハイキングサークル健歩会」の世話人の一人です。

58歳のときに友達に誘われクロスカントリースキーとランニングやウォーキングを始め、趣味と体力維持のため今も続けています。

道内各地のイベントや大会にも参加し、「北海道を歩こう支笏湖ウォーク・33km」には毎年欠かさず歩いています。

佐藤さんが健歩会に参加したのは2016年からで、翌年から世話人になりました。健歩会参加の当初は歩くペースが合いませんでしたが、今では多くの人とワイワイと話しながら歩くのも慣れ楽しんでいっています。

世話人として次の計画のため、日頃から資料を集めて見守っています。

これからの健歩会に関わっていきたくと話されます。

ちぎり絵サークル

麻雀教室のご案内

脳トレや認知症の予防・改善に効果的な麻雀教室を開催します。



- 実施場所 ひだまり会館
- 実施日時 第1・3金曜（予定）13:30～16:00
- 参加費 無料
- 参加条件 友の会会員で初心者でもOK 申込不要です。

あなたと医師をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MINIHREN

2025 2月号 380円 好評発売中

9条の碑 百年後の予言

けんこう教室 暮らしの保健室(下)

聞こえない医師の わたしの生きる道 大阪

核兵器も戦争もない世界へ

まじのチカラ 和歌山県かつらぎ町

食と健康 筋肉も喜ぶ高たんぱく料理

発行=考案 徳島県徳島市 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と福祉センター8階 TEL 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657

【2月の行事予定】

3日(月)	ふれあい喫茶	13:00～
4日(火)	ふまねっとサークル	13:00～
4日(火)	ちぎり絵サークル	14:00～
5日(水)	フラダンスサークル	13:30～
6日(木)	絵手紙サークル	13:30～
7日(金)	囲碁サークル	11:00～
7日(金)	麻雀教室	13:30～
12日(水)	フラダンスサークル	13:30～
15日(土)	いきいきお食事会	11:00～
参加申込締切日: 2/10(月)		
18日(火)	ふまねっとサークル	13:00～
19日(水)	フラダンスサークル	13:30～
20日(木)	絵手紙サークル	13:30～
21日(金)	囲碁サークル	11:00～
21日(金)	麻雀教室	13:30～
26日(水)	友の会幹事会	9:30～

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877

こんな言、あんな事 (第44回)

昨年、初めて1年間日記を書き続けることが出来ました。昨年の一番の思い出は、姉と一緒に異国に住む娘を訪ねた「姉妹珍道中の旅」です。読み返すと旅の楽しさが鮮明に蘇ってきます。

今年、3年日記に挑戦です。3年日記は、1ページに3年分書くことができ、3年間の同じ日に、自分が何をしていたかがわかるようになっていきます。

手を動かして出来事を思い出しながら日記を書くことは、集中力や記憶力を高めるとも言われており、脳にも良い影響があるようです。私の場合、数日書き忘れる日があっても、「この日は、何をしていたかな?」と思い出すことも脳トレに



3年日記が無事完成するよう、そして何よりも地上の平和が一日も早く訪れる事を願い、静かに日記を綴っています。

3年日記にチャレンジ中

鉄北班 A・S