

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

5年ぶりに「健康まつり」開催



バザー



リハビリ体操



宍戸健と医局コーラス



子どもコーナー

（日）に5年振りに開催終息していないため、会場を「ひだまり会館」としました。屋内会場では、実行委員長の今石副院長の力強いあいさつで始まり、友の会フラダンスサークルの舞、恒例となつている先生方によるコーラス、にしく歯科のお口体操やリハビリの健康体操で体を動かし、医療講演は「加齢性難聴と認知症」と題し耳鼻科小市先生がお話ししました。最後にお楽しみ抽選会で会場が盛り上がりました。

屋外会場では健康チェック・体力測定・お口の健康チェック・子どもお楽しみコーナー・友の会バザーが設けられ多くの来場者で賑わいました。今回初めて、西区の地域包括支援センターの職員が参加し、フレイル予防の宣伝と相談を実施しました。今回の健康まつりは、友の会員や地域の方、職員合わせ300人の参加で大盛況でした。

コロナ禍で開催を見合っていた「第34回にしく健康まつり」を9月8日（日）に5年振りに開催しました。コロナがまだ終息していないため、会場を「ひだまり会館」としました。屋内会場では、実行委員長の今石副院長の力強いあいさつで始まり、友の会フラダンスサークルの舞、恒例となつている先生方によるコーラス、にしく歯科のお口体操やリハビリの健康体操で体を動かし、医療講演は「加齢性難聴と認知症」と題し耳鼻科小市先生がお話ししました。最後にお楽しみ抽選会で会場が盛り上がりました。

（日）に5年振りに開催終息していないため、会場を「ひだまり会館」としました。屋内会場では、実行委員長の今石副院長の力強いあいさつで始まり、友の会フラダンスサークルの舞、恒例となつている先生方によるコーラス、にしく歯科のお口体操やリハビリの健康体操で体を動かし、医療講演は「加齢性難聴と認知症」と題し耳鼻科小市先生がお話ししました。最後にお楽しみ抽選会で会場が盛り上がりました。



にしく歯科の健口体操



フラダンス



健康チェック体力測定

シリーズ身近な健康 とくとく健診・後期高齢者健診

その1 大まかな内容

西区病院検査科 臨床検査技師 高橋 みすず

- ・ 健診結果をふまえ、現在の健康状態にあつたアドバイスなどを受けられる
- ・ 予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる
- ・ 40歳から75歳未満の方を対象としていて、75歳以上の方は後期高

とくとく健診（特定健診）は、メタボリックシンドロームに着目した内容となつていて、問診、身體測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早くに発見し、その内容をふまえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣病の予防と改善につなげることを目的としています。具体的なメリットは次のとおりです。

・ 自分自身の健康状態を知ることができます。

後期高齢者健診は、問診の内容がやや異なるなど若干の違いがありますが、とくとく健診とほぼ同じことを行います。自分のからだの状態を確認し、元気でいきいきと生活するために受けることをお勧めします。

友の会活動拡大強化月間スタート集会開催

9月11日にひだまり会館にて友の会活動拡大強化月間スタート集会を開催しました。友の会高際会長は、「職員が地域に出て友の会員さんと対話し、要望を聞くことでつながりが深まり、色々な事が見えてくる」と地域訪問の大切さを訴えました。今回の訪問行動は、昨年に続き西区・手稲区の各地域に広範囲に訪問します。また、昨年取組んだ市営団地一斉訪問を今年も実施します。各班の宅配者さんと職員が組んで訪問します。宅配者さんは友の会新聞・友の会ニュース「ていねやま」の宅配時に「ひと声かけてつながろう」と呼びかけています。拡大強化月間は10月31日までです。



次回は、それぞれの検査内容についてお伝えします。

西野中央班で健康相談会開催

た。利用者さん6名が参加し、2名が友の会に入会しました。



「西野・西町の皆さんと在宅医療について考える」と題し、西区病院院長の吉澤先生が講演。この健康相談会は、西区介護予防センターで西野中央班主催の健康相談会を開催しました。

健歩会 10月 紅葉の定山渓ダムと資料館

とき: 10月11日(金)



集合: 地下鉄真駒内駅 バス乗り場4番 9時30分
行程: 定鉄バス9時51分発⇒定山渓大橋下車10時30分⇒
徒歩2km30分⇒定山渓ダム下流園地・資料館着
帰り: 定山渓大橋 真駒内行13時32分発、
又は、札幌駅行14時02分発
※昼食持参・小雨決行・事前申し込み不要

パークゴルフ 10月

とき: 10月 8日(火) ※小雨決行

場所: 五天山公園
集合: 9時30分現地集合

参加費: プレ一代230円 運営費100円
プレー終了後納会を行います

申込先: 友の会事務局 締め切り: 10月 1日(火)

【10月の行事予定】

- 1日(火) ちぎり絵サークル 14:00~ (ひだまり会館)
- 2日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ひだまり会館)
- 3日(木) 絵手紙サークル 10:00~ (ひだまり会館)
- 4日(金) 囲碁サークル 13:00~ (ひだまり会館)
- 8日(火) ふまねっとサークル 10:00~ (西区病院3階大会議室)
- 8日(火) パークゴルフ 9:30~ (五天山公園)
- 9日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ひだまり会館)
- 11日(金) 健歩会
- 17日(木) 絵手紙サークル 10:00~ (ひだまり会館)
- 18日(金) 囲碁サークル 13:00~ (ひだまり会館)
- 19日(土) いきいきお食事会 11:00~ (ひだまり会館)
(参加申込締切日: 10/15(火) 参加費: 500円)
- 22日(火) ふまねっとサークル 10:00~ (西区病院3階大会議室)
- 28日(月) 西・手稲健康友の会幹事会 9:30~ (ひだまり会館)
- 30日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ひだまり会館)

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

シリーズ 宅配ありがとう 第30回 「やっぱり勤医協」

中央区 曽屋 孝通 さん



勤医協で臨床検査技師として嘱託・パートを含めて52年間勤めました。その間、東京民医連や十勝勤医協への出向もあり、貴重な経験でした。33年前に父を亡くし、それから義父、母、義母、義弟と勤医協の病院と施設で最期を迎えるましたが、改めて民医連のすばらしさを実感しています。

8月29日(木)にひだまり会館フロアーで西野中央班主催の健康相談会を開催しました。

父2人は癌で西区病院と中央病院で亡くなりました。当時は病床区分や入院日数制限

感しています。退職後、げん

き号の運転手や2017年か

ら5年間組織課でパート職員

として友の会の事務局の仕事

に関わり、居住地域(中央区)

で友の会新聞の宅配を今も続

けています。

こんな言、あんな事 (第41回)

人はコト(言葉)によってコト(事柄)を表し、伝えます。古代では口にしたコト(言)はそのまま(事)を意味し、また、コト(事柄)はそのままコト(言葉)として表される

と信じられていました。

しかし、言イコール事でないことはすでに日本神話の天の

岩戸の話の中に出ています。また、万葉集にも、「私だ

けがあなたに恋い焦がれている。あ

なりが恋い慕っていると言つて

るのは言葉だけの慰め」といった歌も

あります。

言イコール事が、いつ頃から言イ

コール事でなくなつたのでしょうか。

友の会は、勿論、言は事、事は言

ですね。



毎月届けて頂く「ていねやま」と「友の会新聞」。それぞれの立場を生かした編集に読むのが楽しみです。「ていねやま」の「こんな言、あんな事」いいですね。「こんな事、あんな事」としないで「言と事」としたのは編集部の皆さん

の達見と思っています。

「言」と「事」と 平和班 今井和男