

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
友の会員数 11500人(4月現在)



3病棟



3病棟



2病棟



2病棟



2病棟



ひまわり薬局



医事課



リハビリテーション科



3病棟

新入職員紹介

新入職員に「友の会」を紹介

新年度を迎え、勤医協札幌西区病院に8名、西区ひまわり薬局に1名の新入職員が入職しました。勤医協札幌西区病院では、4月3日に新入職員オリエンテーションを実施しました。

西・手稲健康友の会からは、高際会長がスライド写真を映しながら、友の会の活動を紹介し、友の会の役割や職員との結びつきを熱く語り、友の会への入会と友の会雑誌「いつでも元気」の購読を訴えました。9名の新入職員には友の会からボールペンのプレゼントをしました。



新任医師紹介

吉田 未央 先生



4月から着任させていただきました。旭川医科大学卒業、消化器内科医として診療しております。外来、病棟、上部内視鏡検査の任につきます。

今年の5月8日から新型コロナ感染症も5類になりますが、病院は免疫不全の方、ご高齢の方がおりますので、マスクの着用等引き続きお願いしてゆくことになりますが、何卒宜しくお願ひいたします。

シリーズ身近な健康 ネバネバを食べて元気になろう!

第3回 北海道は昆布の宝庫!

西区病院 栄養科 管理栄養士 渡辺 郁

フコイダンがすごい!
北海道は昆布の宝庫。
尻昆布や日高昆布、がごめ昆布など個性豊かな昆布がそろっています。これら昆布の独特のねばり。ねばりの正体はフコイダンやアルギン酸といった海藻特有の水溶性食物繊維です。

水分を抱え込み余分なコレステロールや糖質を吸着し、体外へ排泄する働きや、整腸作用を促す働きなどが知られています。特に注目したいのがフコイダン。フコイダンは昆布、わかめ、もしく、ひじきなどの褐藻類(かつそうるい)に含まれ

ています。私はお気に入りはお鍋のだしとして入れつづらかいので具として入れつけます。味つけは塩。昆布以外の具は白菜、ねぎ、きのこ類(我が家では、えのきだけ、しめじ)、しらたき、鶏の手羽肉、鶏つく

ます。

フコイダンには血糖値上昇を抑える作用や花粉症、アトピーなどのアレルギー症状を緩和する作用、免疫力を上げ抗ウイルス・抗菌作用、がん予防など様々な効果があるとされています。昆布の中でもっともねばりが強いのは、がごめ昆布です。

ねなどなど。昆布と鶏肉のだしが相まっておいしいですよ。

昆布など海藻類はヨウ素やカリウムが多いため、甲状腺機能障害や高カリウム血症がある方は控えてくださいね。



健歩会

5月



東区・パープルロードの藤と札幌村記念館

とき：5月17日（水）

集合：地下鉄東豊線・環状通東駅 2番出口 10時

行程：パープルロードの藤を見ながらウォーキング ⇒ 伏古公園で昼食 ⇒ 札幌村記念館を見学 ⇒ 環状通東駅に戻ります（徒歩距離約5km）

※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

パークゴルフ

5月

今年最初のパークです
腕はにぶっていませんか？



とき：5月31日（水）※小雨決行

場所：五天山公園

集合：9時30分 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 締め切り：5月24日（水）

世話人：渋谷徳男、大山萬馬、月居宣子

五天山公園行きバス時刻

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

〈パークゴルフサークルの進め方〉

友の会のパークゴルフには、毎回30人程が参加しています。男女半々で初心者の方も多くいます。

「みんなで楽しくパーク」をモットーに、余り厳格な規則に縛られることなく和気あいあいとプレーしています。

ハンディキャップは管理するのが大変なので付けていません。順位も無しです。年間を通しての参加回数で参加賞、またホールインワンの方にも賞を出しています。進め方にご理解いただき多くの方の参加をお待ちしています。

【5月の行事予定】

- 9日（火）ちぎり絵サークル 14:00～（サロンわたぼうし）
- 9日（火）ふまねっとサークル 13:30～（手稲記念館）
- 17日（水）健歩会
- 17日（水）フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）
- 18日（木）西・手稲友の会幹事会 10:00～（西病3階大会議室）
- 18日（木）絵手紙サークル 10:00～（サロンわたぼうし）
- 23日（火）ふまねっとサークル 13:30～（手稲記念館）
- 24日（水）フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）
- 31日（水）パークゴルフ （五天山公園）
- 31日（水）フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）

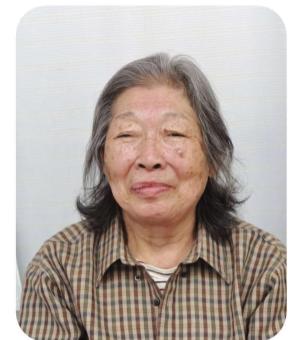
友の会事務局 電話・FAX 666-2877

「第94回メーデー北海道集会」

シリーズ 宅配ありがとう 第15回

銭函班で宅配続けて30年！

銭函班 成田 昭子さん



小樽市銭函地区は、西区病院と小樽市街のちょうど真ん中に位置する地域で、銭函から通院するには西区に来る方が便利な面がありました。

西区病院開院当時から銭函地区は長谷川能夫子さんを中心に協力会員体制が作られ、友の会結成とともに銭函班が発足し、成田昭子さんはその時に入会した最も古い会員さんです。

成田さんは銭函で生まれた。高校を出て東京の速記専門学校に入り、卒業後銭函に戻り、1年ほど道府の会で初めてお食事会を開催した班で、また、24歳で結婚され、昭和45年に現在の所に定住しました。

銭函班発足当時から宅配をしている成田さんは、現在銭函地域で唯一の宅配者です。今回、新しい幹事さんも加わり、会員

いきたいと話されます。班活動を積極的に進めていきたいと話されています。メーデーを祝日にしてはどうでしょうか？

メーデーは1886年5月1日にアメリカ・シカゴで8時間労働制を訴えてデモを行つたのが起源です。メーデーは5月1日は「みどりの日」は2007年に祝日となりました。5月5日「こどもの日」は端午の節句です。



大型連休です。今年は中二日休みを取ると9連休になり、多くの人が海外・国内旅行、里帰りに出かけます。日本でも5月1日を「労働者の日」として祝日になると、大型連休の幅も広がり、メーデーの行事にも参加しやすくなります。

メーデーを国民の祝日に

鉄北班

K・T

日時：5月1日（月）10時00分開会、11時00分デモ行進出発

会場：中島公園「自由広場」 ※交流会は有りません