

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 10,800人

ふれあい喫茶で抹茶を楽しむ 日本の伝統芸に触れました

2月2日(月)、今年初めての「ふれあい喫茶」は、「抹茶を楽しむ」趣向としました。茶道の先生の星置班の境さんが、お点前の道具一式を持参し様式に則つたと所作で抹茶を点ててくれました。

まず、甘いお菓子を食べた後にお茶を一服。抹茶は苦いものと思つていましたが、甘くて美味しいのにびっくりです。

境先生は「丁寧にお茶を点てることは、感謝の気持ちです。決められた作法や型があるけれど、もつと気軽に抹茶を楽しんで欲しいです」と話していました。

2月は節分なので、香炉は「鬼」を型どつたもの、茶碗は「お多福」の絵付けのもの、季節を先取りして「菜の花」の様な黄色の水差しと心配りのしつらえでした。

接待役のボランティア2人も着物姿で雰囲気盛り立てました。自家用に抹茶茶碗を持参された方は、先生に教えてもらいながら自分で抹茶を点てて味わいました。「初めての経験です。いい思い出になりました」。

連日の大雪で参加者が少なかつたのが残念でした。

抹茶や煎茶に含まれる「カテキン」には殺菌作用があり、風邪の予防に効果があるとのこと。

まだ寒い日がありますが皆さん美味しいお茶で元気に過ごしましょう。



2月2日(月)、今年初めての「ふれあい喫茶」は、「抹茶を楽しむ」趣向としました。茶道の先生の星置班の境さんが、お点前の道具一式を持参し様式に則つたと所作で抹茶を点ててくれました。

まず、甘いお菓子を食べた後にお茶を一服。抹茶は苦いものと思つていましたが、甘くて美味しいのにびっくりです。

境先生は「丁寧にお茶を点てることは、感謝の気持ちです。決められた作法や型があるけれど、もつと気軽に抹茶を楽しんで欲しいです」と話していました。



シリーズ身近な健康 お口の健康

その2 歯みがきのポイント

勤医協にしく歯科 衛生士 山本 早紀

歯磨きで大切なのは『力を入れすぎない』『歯と歯茎の境目を意識する』『順番を決めて磨き残しを防ぐ』の3点です。

ハブラシは鉛筆を持つように軽く握り、小刻みに動かします。ゴシゴシと強く磨くと歯茎を傷つけ知覚過敏の原因にもなります。反対に力が弱すぎても思うように汚れが取れませんので気を付けましょう。毛先を歯と歯ぐきの境目に

45度ほどの角度であて小刻みに動かし歯1本ずつ磨くと汚れが落ちやすくなります。奥歯のかみ合わせ、歯の裏側は特に磨き残しが多いので意識しましょう。また同じ順番で磨く習慣をつけるとムラが減ります。

仕上げにフロスや歯間ブラシを使うとブラシだけでは届かない汚れも除去することができます。普通のハブラシ、又は電動ブラシでもこの3点



が重要になりますので気を付けてみましょう。

毎日の積み重ねが虫歯や歯周病の予防につながります。

第32回 友の会総会のお知らせ

【日時】 3月26日(木) 13:30~15:30
 【会場】 ひだまり会館 (勤医協札幌西区病院 地域健康課)
 総会は友の会員のみなさんの声をお聞きする場です。是非ご参加ください。

第5回 健康講座のご案内

健診の検査項目について

日時： 3月13日(木) 13:30 ~ 15:00
 会場： ひだまり会館 (勤医協札幌西区病院 地域健康課)
 講師： 高橋 みすず 臨床検査技師 (検査科 技師長)
 どなたでも参加できます。

問い合わせ先：友の会事務局 011 - 666 - 2877

友の会事務局からのお願い

転居などで 住所変更された方は、友の会事務局まで、速やかに連絡をお願いします。

麻雀大会開催しました



麻雀サークル誕生1周年記念大会を2月13日(金)にひだまり会館で開催しました。

当日は26名が参加し、エントリーした20人で日頃鍛えている腕前を發揮し熱戦を繰り広げました。世話人の松尾さんは、「毎年大会を開催したい」と話されました。優勝者は、男性の部は金谷秀雄さん。女性の部は早坂愛子さんでした。



『ひだまり広場』

(第13回) ~よこ顔~

西区病院地域健康課 課長 森 亘



西区病院地域健康課課長兼西・手稲健康友の会事務局として2022年4月に着任し、この度、3月末をもって定年退職となります。4年間大変お世話になりました。

43年間、北海道勤医協で勤めてきましたが、最後の4年間を共同組織(友の会)の仕事に就いたことで、民医連運動の最大の特徴の1つである

共同組織活動を体現できました。大変貴重な経験をすることができとても充実した4年間でした。

特に、友の会ニュース「ていねやま」の編集作業は、多くの友の会員や職員のみならずとつながりを持ちながら原稿を書いてきました。勤医協と地域をつなぐ紙面づくりを心掛け、地域友の会員のみなさんが毎月楽しみに読んでいただけるよう工夫してきました。「ていねやま」作成はとも楽しい時間でした。

また、昨年4月には、友の会設立30周年記念「春のつどい」を開催することが出来ました。手稲山口の「風雪太鼓」

のオープニングや写真家中島宏章氏の記念講演はとても良い思い出となりました。

医療・介護を取り巻く情勢は「高齢化社会」を理由に個人責任・個人負担を強いる世の中になって来ています。友の会が掲げる「安心して住み続けられるまちづくり」は増々重要になっていきます。健康を維持しながら、楽しい友の会活動が継続されることを望みます。

今後は臨床検査技師として白衣を着てパートで働く予定です。みなさんの健康維持のお手伝い出来るようがんばります！

ありがとうございました。



絵手紙サークル 渡辺 美枝子さん

絵手紙サークル 会員募集中

【3月の行事予定】

2日(月)	ふれあい喫茶	13:00~
3日(火)	ふまねっとサークル	13:00~
4日(水)	フラダンスサークル	13:30~
5日(木)	絵手紙サークル	13:30~
6日(金)	囲碁サークル	12:00~
9日(月)	ちぎり絵サークル	13:30~
11日(水)	フラダンスサークル	13:30~
13日(金)	麻雀サークル	12:00~
17日(火)	ふまねっとサークル	13:00~
18日(水)	フラダンスサークル	13:30~
19日(木)	絵手紙サークル	13:30~
26日(木)	第32回友の会総会	13:30~
27日(金)	囲碁・麻雀サークル	12:00~

※ いきいきお食事会はお休みします。

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877

こんな言、あんな事 第55回

前田すみれ班 K・H

こわい？あずましくない？

長野で生まれ、看護師になり東京民医連の病院に勤めましたが、夫の両親と同居するため30代前半で東京から引越してきました。

1986年勤医協札幌西区病院開院時に外科病棟に配属になりましたが、患者さんのお話し(北海道弁)が半分くらい解らなかったのです。

「こわい？」「あずましくない？」と言われても微妙な感覚が理解出来ずに悩みました。「それを教えてください」と言われ、「どこに向かって投げればいいのでしょうか...?」「こわい、こわい」と言われるので、「一体何が怖いのだろう?私の事なのだろうか?」と心の中で思いながら手術後の手当をすることもありました。「あずましくない」「なまら」「ちよす」「したつけ」「しばれる」

衆議院選

なまり



あずましくないべさあ

「ばくる」等々頭がパニックになることも度々。

患者さんからは「看護師さん、北海道の出身じゃないでしょ!」と指摘され、患者さんの訴えを理解できず落ち込む日々でした。同僚に尋ねて覚えようと必死でした。

あれから40年過ぎましたが今も自分から「こわい」「あずましくない」を使うことが出来ません。