

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 (3月現在)

4年振りに友の会総会開催



友の会総会に参加された皆さん

3月15日(水)に手稲記念館にて、第29回友の会総会を開催しました。
 新型コロナウイルス感染拡大によって、札幌西・手稲健康友の会総会は、2020年の第26回から2022年の第28回まで開催出来ず、文書総会としていました。今回の総会は、感染対策として役員・幹事のみで開催しました。
 高際会長から、「4年振りに総会を開催することが出来とても嬉しいです。22年度は、休止していた幹事会やサークル活動を再開、班会等も徐々に動き出してきた1年でした」とあいさつされました。
 次に坂野事務局長の説明でこの1年間の活動を映像で振り返りました。質疑・討論で

は、議案を深める立場で4名が発言しました。①前田すみれ班「月間」での困難事例の対応(西区病院と友の会の連携)、②星置班のふまねっと・パークゴルフ班会の取り組み、③山の手南班の宅配時「声掛け」活動を取り組んで、④にしく歯科の友の会員拡大の取り組み。4名の発言は、友の会活動に勇気と元気が湧く内容でした。
 22年度のまとめと決算、23年度の方針と予算は採択・承認されました。最後に、23年度役員・幹事体制を決定し、新年度友の会活動を旺盛にすすめていくことを確認し合い、出席者全員で写真を撮り終了しました。

シリーズ身近な健康

ネバネバを食べて元気になろう!

第2回 納豆に注目

西区病院 栄養科 管理栄養士 渡辺 フミ郁

先月より長寿食として注目されている「ネバネバ食品」。今月は病院の朝食でもなじみ、納豆を紹介し
 ます。
 納豆はスーパー健康食品です。ネバネバ食品であり発酵食品でもあるからです。整腸作用やインスリンの過剰分泌を抑える働きとともに、骨粗鬆症や動脈硬化を予防する効果が期待できます。また、筋肉の材料になるたんぱく質を含み、身体に吸収されやすい形になっていることも魅力的です。
 納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を防ぎ、血液循環をスムーズにし、栄養を身体のすみずみにまで行

納豆のネバネバ成分はポリグルタミンで、アミノ酸であるグルタミン酸が長くつながったものです。このポリグルタミン酸によるアレルギー症状(じんましんや息苦しさなど)が出る方がいます。
 血栓予防薬のワーファリ

ちよつとひとこと注意

きわたらせる働きをします。おいしく食べるポイント
 はよく粘りを出すこと。醤油を先に入れると粘りが出にくいので、先によくかき混ぜます。私はトーストにひきわり納豆をのせて食べるのが大好きです!



ン服用時は避けてください。ね。
 どんなに身体に良い食材でも過剰に摂取することでもアレルギー症状が出たり、栄養素が偏ったりして健康障害につながる可能性はあります。何を食べるにしても「ほどほどに」を忘れず

西・手稲健康友の会

2023年度 役員体制

役職	地区	氏名	所属班
会長	手稲	高際 一男	鉄北
副会長	手稲	塩谷 昭子	星置
	西	横山 博子	西野第二
事務局長	西	坂野 悠紀子	発寒中央
事務局次長	手稲	工藤 和栄	新発寒
	西	高松 功	福井
	手稲	柳田 トモ子	稲積
	西	吉田 悦子	西野昭和
事務局員	職員	森 亘	西区病院
	職員	鎌田 誠	西区病院
2023年度 新たに加わった幹事の皆さん			
幹 事	西	佐藤 文	山の手
	西	野崎 万恵	山の手
	西	置田 陵子	発寒中央
	西	阿部 カオル	平和
	銭函	中川原 次枝	銭函
会計監査	職員	松本 貴幸	手稲セントラルキッチン

勤医協手稲在宅事業所の再編のお知らせ

「勤医協しんはっさむ居宅介護支援事業所」と「勤医協居宅介護支援事業者あけぼの」を合併し、2023年2月1日より「勤医協ていね居宅介護支援事業所」を発足しました。

「旧勤医協居宅介護支援事業所あけぼの」が「勤医協ていね居宅介護支援事業所」に置き換わりました。

勤医協ていね居宅介護支援事業所

〒006-0834 札幌市手稲区曙4条2丁目6番32号

Tel : 011-699-1512

健 歩 会

春になり健歩会を開始します
多くの方の参加をお待ちして
います

4月



真駒内公園の桜・カタクリの群落とエドウィン・ ダン記念館の「オンコ桜」ウォーキング

と き : 4月 26日 (水)
集 合 : 地下鉄南寒駅 バス乗り場 9時30分
(ばんけいバス 出発9時40分)
西野・福井方面の方は最寄りのバス停で乗車下さい
※ばんけいバスは敬老パスは使えません
行 程 (徒歩距離約6km)
南区川沿1条1丁目下車 ⇒ 真駒内公園 ⇒ エドウィン・
ダン記念館 ⇒ 地下鉄真駒内駅着 (予定14:00頃)
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

健歩会 2023年度の予定

- 5月中旬 東区パープルロードの藤と札幌村記念館
- 6月下旬 豊平区・白石こころードと豊平公園のアジサイ
- 7月中旬 恵庭市恵み野の中島公園バイカモと花ロード
- 8月 開催検討中
- 9月中旬 北区篠路五ノ戸森緑地と百合が原公園
- 10月中旬 北広島レクの森とエスコンフィールド



パークゴルフは5月から開始します

【 4 月 の 行 事 予 定 】

- 4日 (火) ちぎり絵サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
- 5日 (水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- 6日 (木) 絵手紙サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
- 11日 (火) ふまねっとサークル 13:30~ (手稲記念館)
- 19日 (水) 西・手稲友の会幹事会 10:00~ (手稲記念館)
- 19日 (水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- 26日 (水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- 26日 (水) 健歩会

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

シリーズ 宅配ありがとう 第14回

歩いて元気！ 琴似班 福尾 俊太郎さん

先祖は富山県高岡市で漆卸業
をしていました。戦前に叔父さ
んが札幌に渡り、漆の行商を始
め、お父さんも叔父さんに呼ば
れ札幌にきました。福尾さんは
昭和15年に札幌市で生まれ、戦
時中は一時高岡に2年程移り、
その後、お母さんの実家がある
雨竜町で過ごしました。

福尾俊太郎さんは、地下鉄琴
似駅の近くで「丸福塗料店(札
幌営業所)」を営んでいます。
福尾さんの家系は代々、業務用・
家庭用塗料の販売を営んできま
した。



昭和23年にお父さんが小樽市
入船で塗料店を開業し、福尾さ
んは高校卒業まで小樽で過ごし
ました。東京の大学に進学し、
東京の塗料関連の企業に就職。
その後、群馬県高崎市に転勤し
ましたが、昭和50年に第一次オ
イルショックに見舞われ仕事が
激減したため、35歳の時に現在
の札幌営業所に戻ってきました。
昭和58年に二代目代表者に就任、
平成25年に息子さん(三代目代
表者)に就任するまで代表を務め
ました。今は、息子さんに店を
任せ、「邪魔しないように手伝わ
ている」と笑います。

平成13年に小澤里子さんや福
本洋子さんによって琴似班の体
制が作られ、福尾さんはその時
に友の会に入会し、それ以来、
琴似班の活動を支えて来ていま
す。琴似班恒例のブルーベリー
狩りでは、友の会の「げんき号」
を使い運転手を担っていました。
西区病院には、営業所の従業
員と一緒に年に一度の健診を受
けにきています。友の会新聞の
宅配は、5年前に以前の宅配者
から引き継ぐかたちで担ってい
ます。地域での平和活動にも積
極的に取り組み、「琴似9条の
会」の代表世話人や、「戦争さ
せない西区民の会」の世話人と
して集会や学習会などの活動を
進めています。

こんな言、あんな事 (第26回)

一票の重み
4月9日は地方選挙の投票日で
す。私は選挙の「投票ハガキ」が
来ると、すぐ期日前投票に行くこ
とにしています。今は、期日前も
簡単に出来ますので、多くの人が
来ています。
選挙で気になることが有ります。
投票率の低さです。国政選挙では
50%前後、前回の統一地方選挙で
は、札幌市の平均が56%と約半分
の人が選挙に行っていない。投
票率は下がりが続いています。「選
挙に感心が無い」「誰に投票して
いいかわからない」「自分の一票
で世の中は変わらない」など色々
な声が聞こえますが、特に10代20
代の投票率が低いのです。
選挙での一票は国民に与えられ
た権利で、今の政治に対する私た
ちの意思表示する場なのです。
日本で選挙が始まったのは、明
治22年(1889年)で今から13



鉄北班 K・T
4年前になります。当時は、税金
25円以上納める25歳以上の男子し
か選挙権が与えられず、ほんの一
部の人でした。その後25歳以上の
男子全員に選挙権が与えられたの
は大正14年(1925年)で、女性
に選挙権はありませんでした。20
歳以上の男女の選挙が実現したの
は昭和21年(1946年)で戦後の
事です。
長い年月が掛った選挙権の運動
を考えると、「選挙での一票は
重い」と感じています。まずは今
の生活での要求を実現するために
も選挙に行きましょう！