

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丁目勤医協西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 坂野 悠紀子
友の会会員数 12,300人 (9月現在)

『友の会活動拡大強化月間』

コロナ禍だからこそ、
つながりを強めて
困難をのりこえ
ましよう

毎年、友の会では、9月、10月は『友の会活動拡大強化月間』に取り組んでいます。今年は、新型コロナウイルス感染症防止対策を重視して新たな友の会活動のスタイルでおこなっています。訪問は控え、会員のみなさんにお電話で暮らしや健康について困りごとや要望をお聞きしています。コロナウィルスにより生活が変わり、「怖くて買い物や通院ができない、家からでなくては体調を崩した、受診を控えて持病が悪化した、

収入が減って病院に行くお金がない」などの方が増えています。友の会では、広く地域の方の困難に寄り添えるように西区病院の連絡先が書かれた『いのちの相談所』ポスターを自宅や商店・銀行に張り出してもらう運動もおこなっています。貼りだしをお願いすると気軽に「良いですよ」と店先に貼っていただいています。ご自宅や商店などに貼っていただけの方がいっぱいありました。ご連絡をお待ちしています。

「医療」「介護」「治療費」等でお困りの方は
ご相談ください

いのちの相談所
民医連

勤医協札幌西区病院
011-663-5711

シリーズ マスクトラブル

西区病院 皮膚科 医師 奥芝 幹代

今ではコロナ対策で欠かせないマスク。
そのマスクで様々な皮膚のトラブルが生じています。その原因・予防についてお話をします。

マスクに覆われた部分は摩擦やムレが原因で皮膚表面のバリア機能が崩されやすい環境になっていきます。そこに摩擦やムレの刺激が繰り返され、加えて痛みやかゆみが発症します。マスクが一番当たる頬や顎に多くみられます。また通気環境が悪くニキビ菌が増えニキビの発症も多くなっています。マスクの素材が合わないとかぶれてさらにひどくなってしまうのです。



今後マスクなしでの生活は考えられないため、マスクで覆われた部分を良い環境に保つことが必要になってきます。マスクの下に薄くて皮膚にやさしい素材の布(ガーゼ)などを一枚挟むのも一つの方法です。日常生活では洗顔後しつ

マスクに覆われた部分は摩擦やムレが原因で皮膚表面のバリア機能が崩されやすい環境になっていきます。そこに摩擦やムレの刺激が繰り返され、加えて痛みやかゆみが発症します。マスクが一番当たる頬や顎に多くみられます。また通気環境が悪くニキビ菌が増えニキビの発症も多くなっています。マスクの素材が合わないとかぶれてさらにひどくなってしまうのです。



月380円 宣伝誌もあります

『いつでも元気』で元気を！
コロナ禍でお家時間が長くなっているのではないのでしょうか。そんな中でぜひ手に取って欲しいのが『いつでも元気』です。
タイムリーな話題、健康のこと、友の会活動の様子、趣味、料理、写真と内容が豊か。オールカラーというのも魅力です。月間(9月・11月)に増やすとプレゼント(ちひるトートバック、タオル、元氣ロゴ入りトートバック)の特典もあります。

寒くなる前に友の会健診を受けましょう

事前の予約をお願いします。

診察券と健診受診券をお手元に準備して
ご連絡ください

ひだまりクリニック 電話 011-671-5115

10月からインフルエンザワクチン開始

10月1日(木) ~ 65歳以上の方が対象。
60歳~65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸機能不全など
10月26日(月) ~ 中学生以上の方

接種料金

2,900円(税込)
札幌市在住の65歳以上
1,400円(税込)

【健歩会】

南区簾舞・旧黒岩家から
十五島公園ウォーキング

と き：10月9日（金）
集 合：地下鉄真駒内駅
バス乗り場4番（じょうてつバス）
9時集合（9時23分発）
※昼食持参、小雨決行
事前申し込み不要

【パークゴルフ】

と き：10月27日（火）
場 所：五天山公園
集 合：現地集合 9時30分、
10時プレー開始
※小雨決行
参加費：プレー代230円 運営費100円
申込先：友の会
締切り：10月19日（金）
世話人：澁谷徳男、大山萬馬、
佐々木成之、月居宣子
※五天山行きバス時刻
JR琴似駅 地下鉄琴似駅 地下鉄発寒南駅
8:24 9:06 8:54

今年度最後のパークなので、プレー終了後
五天山公園で納会と表彰式を行います。
多くの方の参加をお待ちしています。



しばらくお楽しみの時
間がなかったたので、会場
の蜜を避け三回講演でジャ
グリング（宮崎リハビリ
技師）、腹話術（友の会
大坊さん）をお願いしま
した。会場に子供たちの
笑い声と拍手がひびき
ポーターの皆さんも笑顔
になりました。コロナの
終息もまなまりませんが
『ヤッホー三角山』の灯
を消さぬよう工夫を重ね
ながら継続していくつも
りです

みなさんの食堂『ヤッホー三角山』
去年5月にオープンし
順調に回を重ねていた
『ヤッホー三角山』、盛
大なお祝いをする予定だ
った一周年記念もコロナ
のために出来ずじまいで
した。それでも企業から
頂いたお菓子の届けを
した。肉の提供があった
時は、お店に肉を持ち込
み、豚生姜焼き弁当を配
布しみなさんとの繋がり
を保って来ました。8月



原水禁世界大会2020 オンライン開催

今年の原水禁
世界大会は、広
島・長崎と全国・
世界の国々を結
んでのオンライ
ンで行われまし
た。テーマは
「被爆者とも
に核兵器のない
平和で公正な世
界を・人類と
地球の未来のた
めに」です。新
型コロナウイル
スのパンデミッ
クの中で開かれ
た大会で、軍拡
でなく、人権
を守るため、医
療を守るため、
環境を守るため
の社会を築くこ
とが必要である
ことを実感した
大会でした。友
の会から参加し
た坂野悠紀子さ
んは、「環境活動
家の武本匡弘さ
んの『ダイビング
40年の報告』を
聞いてサンゴの
白化現象が世界
の海で起きてい
る世界で最も美
しい海と言われる
グレートバリア
リーフも6割が
瓦礫化している
ことに驚愕し、
環境問題と核問
題は別ではない
。核廃棄物が海
やその周辺に放
出されている。
環境を守る活
動と核兵器廃絶
の運動は連帯す
べきこと、と話し
ていた武本さんの
言葉が印象的だ
と語っていました



貴重なボランティアさん

平和班 菅原 仁志さん

このひと

シリーズ

菅原仁志さんは、花壇の雑草取り、病院回りの掃除や冬の除雪、氷割り、砂まきなどをしていて、昨年からは、友の会『げんき号』の運転にも参加してくれており、ほんとうに貴重なボランティアさんです。通りかかった人が「花を見るのが楽しく」と言ってくれるのが、嬉しいと言います。結婚と同時に平和に住居を構えもう40年になります。友の会が来てすぐに入会の古い会員さんです。菅原さんは留萌出身で、手稲の測量設計会社に60歳まで技術者として勤務しました。退職後、畑の西側にある保育園のパート職員（用務員）として5年勤めました。この時

の経験は貴重な物だと菅原さんは振り返ります。測量設計会社時代はノルマに追われ、余裕のない勤務でしたが、保育園では園の畑作りや収穫、冬の雪山作りなど保育士さんとの協力・共同作業で人とのふれ合うことが多く色々なことを学びました。奥さんは「優しい人なので保育園の仕事は向いていたのだとすね」と振り返ります。65歳から西区病院と中央病院の送迎バスの運転をし、送迎時間の合間で花壇、清掃、除雪のボランティアを自ら行い今も続けてくれています。60歳以降5年おきに色々な仕事に携わり、のんびり自分の時間を持つことがなかったと言います。趣味は読書と音楽鑑賞で、音楽はクラシックからジャズまで幅広く、オーディオ機器にはかなり凝っており、レコードで楽しむのが好きで、今でもレコード探しをしています。



これからは少しでも人の役に立つ活動を続けたいと言います。

我が家は

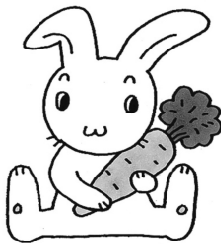
ミニミニ動物園

新発寒 K・K

我が家には、みなさんのおうちではあまり飼わないペットがいます。夫が好きなフクロウ（コノハズク）、息子が自立する際に置いて行ったウサギ、そして、家族になって10年になる我が家の主、カメです。

フクロウは主食が小動物です。お肉といってもグルメなのでひよこ、うずらの肉しか食べません。ウサギはベジタリアンなのでバナナと人参が好物です。カメは主だけあってカメ用ペットフードで一切文句は言いません。フクロウとウサギはゲージの中で飼っていますが一日一回ゲージから出してあげます。すると、この時とばかりに部屋を飛び回り、跳ねまわり所かまわずフンをするので大変です。怒っても知らん顔で困った物です。犬や猫のように人にはなつきませんが意外に思われるかもしれません。フクロウは感情を表に出さないので、豹変したり実に表情が豊かで本当に可愛い家族です。

こんな言・あんな事



友の会 電話・FAX
666-2877