

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
友の会員数 13,000人 (8月21日現在)

原水爆禁止2018年世界大会(広島)に参加して



西・手稲から世界大会参加の皆さん

原水爆禁止世界大会が8月4、5、6日に広島で開かれ、西・手稲から8人が参加しました。
友の会と病院から参加の4名の方から感想を寄せていただきました。

鈴木 隆夫さん

(友の会)

今回、原水禁世界大会へ参加して感じたことは、戦争が原爆を生んだと言うこととです。戦争をさせない事で核兵器を使わせないのが一番だと思えます。
核兵器は無差別に人や物を破壊し、その後放射能をまき散らします。生き延びても、不安と苦しみが続きます。だからこそ核兵器禁止条約に日本が率先して批准すべきだと思いました。

荒木 孝太さん

(医療福祉科)

今回、大会に参加し、被爆者やその家族の話、被爆した建造物を直接耳・目にする事によって、「核」というものの恐ろしさを改めて考えさせられる機会となりました。以前から核兵器をなくすための署名活動に参加していましたが、周囲の関心は薄いといった印象でした。大会に参加して得られた経験を今後生かすとともに周囲への関心も高めていけたらと思います。

藤永 みほさん

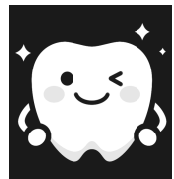
(外来)

今回、原水禁世界大会に参加して、初めて核というものに向き合ったと思います。被爆者の方の講演を聞いて本当に切なく、胸が苦しくなりました。核兵器のない平和な世界へ向けて、核兵器禁止条約の批准・発効のいち早い実現が大きな前進になることを学びました。そのために若い世代を中心として私たちが情報を共有し行動していくことが大切なのだと学びました。

江良 翼さん

(リハビリテーション科)

今回の原水禁世界大会を振り返り、貴重な体験をすることができたと思います。現在被爆者の方が高齢化しているため、実際の体験談を聞くことが年々難しくなっている状況です。被爆者の方が終戦後も大変な思いをして過ごしてきたこと、今後も決して戦争だけはあってはならないのだという思いを強く感じました。自分は戦争というものを知らない世代ですが、その悲惨さや、実際に起きた事など伝えていくことが出来ればと思います。

シリーズ
身近な健康寝たきりにならないための
歯のお話

その5

入れ歯を見直そう！

全身の健康維持にはかみ合わせが大切です。歯を失ったときの身近な治療は入れ歯ですが、慣れない、上手く噛めない、口の中が狭いなど評判は今ひとつ。せっかく作っても使わない方も多いのでは無いでしょうか。放置すると残った歯への負担が大きくなり、周囲の歯が移動して噛み合わせが悪くなったりします。元気な時は邪魔な入れ歯ですが、体力が落ちてくると栄養バランスや飲み込みの改善、転倒防止に役立ちます。今のうちからしっかり調整して、老後を「ほどほど元気」に過ごすための相棒にしましょう。

インプラントと

入れ歯を組み合わせて

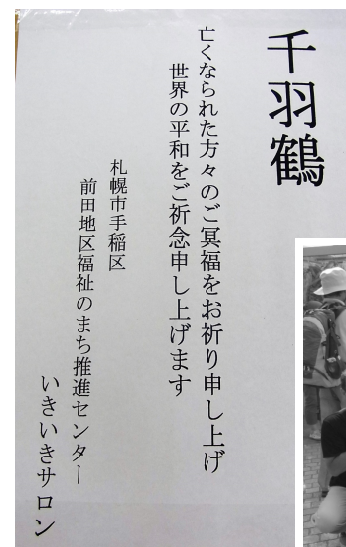
悩み解決！

しかし、どうしても慣れない、顎が痩せて安定しない、入れ歯のバネが気になるなど苦労している方もいらっしゃいます。そんなときはインプラントを顎に埋入し、入れ歯を固定することで入れ歯を小さくしたり、安定させたり、見た目を改善したり、また、残った歯への負担を減らす事ができます。インプラントのみの治療より本数が減りますので、治療費を抑え、外科手術の範囲も最小限にできます。また、入れ歯を自由に取り外せますので、清掃が簡単です。全てをインプラントにして入れ歯を無くすのではなく、もう一つの選択肢として検討してみてください。

(札幌にしく歯科診療所
所長 西田 徹)

今年も、折り鶴が届きました

原水禁大会の参加者に手稲区の「いきいきサロン」から毎年、千羽鶴が届けられています。



介護学習会

介護の利用の
仕方を教えます。

と き：9月18日(火) 午後 2:00~3:00
と ころ：西区病院 3F 大会議室
講 師：勤医協ケアプランすずらん
センター長 甲斐 洋平

带状疱疹

予防ワクチンのお知らせ

80歳までに約3人に1人がかかる身近な感染症です。

対 象 者：50歳以上の方に接種をおすすめします
接種料金：8,100円(税込み)
事前にご予約を。皮膚科窓口か電話663-6550

健歩会

9月

豊平区・精進川と天神山緑地散策

中の島公園から⇒精進河畔公園⇒天神山緑地
⇒澄川駅まで歩きます

と き： 9月14日（金）

集 合： 地下鉄中の島公園 1番出口

集合時間： 10時

★小雨決行・昼食持参 ※事前申し込み不要

のんびり歩こう会

9月

コスモスロードを歩こう

と き： 9月5日（水）

集 合： 農試公園 ツインキャップ

集合時間： 10時

10月

琴似発寒川を遡上する鮭を観よう

と き： 10月3日（水）

集 合： 農試公園 ツインキャップ

集合時間： 10時

★いずれも小雨決行 事前申し込み不要

第9期歯みがきセミプロ講座終わる



「歯と健康」について
5回の講義では、
受講された方は、
「もっと早くこの講座
を知っていら
ば、歯を無く
さないですん
だかもしれな
い、口と歯の
大切さを知り
ました、とて
も勉強になり
ました」と話
されていまし
た。

講師は堀内
歯科衛生士さ
んで4代目講
師になります。
「受講
されたみなさん
は一度の欠席も
なく真剣に取
り組まれ、セ
ミプロの方
々の助けもあり
スムーズに進
められ自信に
なりました。」
との感想があ
りました。

年一度開催している、
歯みがきセミプロ講座
も第9期目を向かえ、
今回7月5日に始まり、
8月2日に終了式を終
えました。参加者は5
名で、入れ歯の方もお
られました。



講師の堀内歯科衛生士

西区病院建設・開院の思い出

西区病院の開院時、総婦長だった小野瑤子さんから、
当時の思い出を2回に渡り寄せていただきました。



西病開院と私（その1）
小野 瑤子

西病開院の1年前、札幌病院副総婦長だった私は、西病の地鎮祭に参加を命じられました。そこで参列者の一人から「あなたが来るのかい」と言われ地鎮祭に来た意味を理解しました。その後、通常業務の合間週一で西区に通いました。まず始めたことは、西区・手稲区の社員さんの自宅を借りて「西区病院と勤医協について」の説明会を開くことでした。建設資金の借入れの訴えでも歩きました。現金を受け取って戻るときは感謝と責任の重さを噛みしめました。1986年5月、開院一週間前に職員が着任、前日まで準備が夜遅くまで続き倒れそうになり、血圧が70まで下がるという経験もしました。

無事開院にこぎ着け、地域に開かれた病院をつくるため、社員さん患者さんの本音の意見を聞く事に努め、たくさんの方の苦情・要望に耳を傾けることで、新しい病院作りに反映させることが出来ました。病气や病院の事だけでなく医療制度のあり方も広めなければならぬと感じました。職員は業務をやりくりして、地域の健康相談会に参加するこ

とで成長していき、私も西病建設に関わって大きく育てられました。

友の会 電話・FAX 666-2877

サークルで楽しみませんか

今月の行事予定

【友の会室】
ちぎり絵
9月4日（火） 14時
会費300円

絵
手紙
9月7日・21日（金） 13時半
会費1200円

綿ぼうしの会
車椅子清掃・布切り
9月27日（木） 12時半
布切り
毎週水曜日 13時

囲
碁
9月6日・20日（木） 13時

【西区病院3階大会議室】
ふまねっと
9月5日・12日・19日（水）
10時～会費1回1000円

フラダンス
9月5日・19日（水）
13時半～ 会費1500円

【新発寒在宅たんねの里】
布切り
9月6日・13日（木） 13時半
（24日は休み）

ふまねっと
9月24日（月） 13時半

ふれあい喫茶
9月27日（木） 13時半

【サロンわたぼうし】
お食事会
9月1日・15日（土）
11時～ 参加費500円

※希望者は事前にお知らせください
ふれあい喫茶
9月3日・10日（月）
13時～16時 コーヒー代100円

【サロン新発寒ひだまり】
お食事会
9月21日（金）
11時～ 参加費500円