

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 12,300人 (9月現在)

健康になるために楽しみました

にしく健康まつり

第33回「にしく健康まつり」が9月1日西区病院で400人の参加者で開かれました。実行委員長の白取謙一先生の「健康になるために楽しんでください」との挨拶で始まりました。医療講演は西病薬剤科・群淳二科長の「高齢者とくすりの話し」。身近な薬について気を付ける事や薬を減らすためには食事や運動が必要など分かりやすい内容でした。出店は病院、事業所、友の会の各班から食べ物や雑貨の店が並び早くから大変賑わっていました。健康チェック、体力測定も多くの人が訪れていました。ステージではバンド演奏、コーラス、フラダンス、舞踏・和太鼓に盛んに拍手が送られていました。最後に恒例のお楽しみ抽選会があり楽しいお祭りの一日となりました。



「こども医療体験」では未来のお医者さん看護師さんが真剣に取り組んでいました。



友の会 フラダンスサークルの皆さんの熱演



入院中の患者さんも友の会のボランティアの手助けで参加されました。



西区病院 医局医師の皆さんによる里の秋、ふる里などのコーラス

友の会と病院・事業所をつなぐ架け橋に

「ていねやま」300号の発行おめでとうございます。昨年7月の赴任以降、紙面に記事を書かせていただく機会を何度か頂きました。つい最近では、協会から寄付金のお願いや、病院からのお知らせでは外来の診療案内も載せていただいております。西・手稲健康友の会の皆様と、病院・事業所をつなぐ大切な新聞として「ていねやま」の存在は大変重要であり、ありがたく感じております。300回の発行は、友の会員の皆様の努力や豊かな活動が長く続いてきたからこそ実現したものであると感じます。これからも安心して住み続けられるまちづくりに必要な情報源として発展していくことを期待しております。

西区病院事務局長 島垣 雄一

友の会ニュース 『ていねやま』が300号に

西・手稲友の会が結成されたのが1994年11月で今年で25年になりました。この間一度も休むことなく発行されてきた友の会ニュースが300号になりました。残念ながら9月6日号は保管されなく1996年10月の25号からあります。その時すでに「ていねやま」と名前がついており、発行当初から「ていねやま」だったと思われ、現在のようには印刷の形になつたのは2000年6月の68号からで、会員数が5000人を超えた時期になります。現在の発行部数は8500部です。「ていねやま」作りは専門部会の広報部5人が担当しており、友の会・病院・事業所の出来事



友の会ニュース「ていねやま」作りの広報部員

や行事のお知らせを会員により早く、分かりやすく伝えるため日々奮闘しています。これからも友の会と会員の結びつきを強めるため内容の充実に努めたいと思います。会員の皆様の声や記事をお寄せいただきたく協力をお願いいたします。

「ていねやま」300号発行バンザイ!

「ていねやま」300号が発行されて25年たったと聞かされてびっくりです。「ていねやま」を最初に手がけ今は故人となられた木村久さん、安藤きくさん、上石さん、鈴木好さんなどの名前を思い出します。まだ友の会ができたばかりで、小さな事務室で頭を寄せ合って編集をしていた光景が今でも脳裏に焼き付いています。会員が増えるにつれて手作り感いっぱいの紙面から内容豊富できれいで読みやすい「ていねやま」に変わってきました。そのことが「西・手稲健康友の会」が今に発展しているのです。楽しみと学習と医療・介護を、そして平和を守り抜く記事をバランスよく伝えるニュースが少なくとも20年は「わたし個人としては90歳代半ばまで元気でしょう」と思っていますので、続いてほしいと願っています。

上田 綾子 (山の手南班)

秋の一日を温泉でのんびりとしませんか

とき：10月24日(木) 西病発 9:00
 場所：北広島クラッセホテル 参加費：2,500円
 定員：50人(先着順) 申込先：友の会
 申込締め切り：10月10日
 豪華弁当付き パークゴルフ(有料) カラオケ(無料)
 ☆帰りに「くるるの杜」でお買い物



婦人科、乳がん検診のお知らせ

とき：11月7日(木)、11月28日(木)
 場所：勤医協中央病院 (送迎いたします。西病発13:30)
 申込先：友の会 費用の半額を友の会で補助します
 ★人数に限りがありますのでお早めに申込みください

健歩会

10月 モエレ沼公園⇒さとらんど散策

と き：10月11日(金) 距離：3.0km
集 合：地下鉄東豊線環状通東駅 バスターミナル
9時15分集合(バス出発 9:35)
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

11月 真駒内⇒芸術の森 紅葉の道を歩く

予定 と き：11月8日(金) 距離：6.3km、帰りはバス

東友の会ウォーキングサークル
『平岡樹芸センターの紅葉を觀賞』に参加します

と き：11月4日(月)
集 合：地下鉄東豊線・大谷地駅 改札口 9:30集合
(高際会長が健歩会の旗を持って立っています)
駅⇒樹芸センターを歩きます(距離：5.6km)、帰りはバス
※昼食持参、雨天中止、事前申し込み不要

のんびり歩こう会

10月 発寒川で溯上する鮭を観よう

と き：10月2日(水)
集 合：農試公園 ツインキャップ 10時集合
※小雨決行、事前申し込み不要

パークゴルフ 10月

と き：10月22日(火)
場 所：五天山公園
集 合：9時30分 現地集合 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：10月11日(金) ※小雨決行
五天山公園行バス
JR琴似駅8:25、地下鉄琴似駅9:06、地下鉄発寒南駅8:57
※11月中旬に納会、反省会、表彰式を行います

全道の友の会が活動交流しました



北海道民医連 第15回友の会活動交流集会に参加の西・手稲友の会の皆さん

記者会見の菅官房長官を鋭く追及して話題となった、望月衣塑子さんの記念講演で始まりました。9月8・9日の日程で札幌の定山溪で、北海道民医連友の会活動交流集会が開かれました。全道から友の会会員250人が集まり、西・手稲は友の会・病院・事業所から19名が参加しました。記念講演で望月衣塑子(東京新聞社会部記者)さんが「憲法・民主主義と安倍政権」と題して、役者顔負けのパフォーマンスで飛び跳ねながら。政府は都合の悪いことは隠し通している、と厳しくユーモラスに話されました。その後の学習講演は、憲法・いつでも元気・社会保障・居場所づくり、とそれぞれ分かれて学びました。翌日は参加者が興味のある分科会に参加して経験交流や学習をしました。西・手稲からは友の会新聞宅配について工藤さんが、乳がん検診について坂野さんが活動の紹介をしました。閉会式では9月・10月の友の会拡大・強化月間を皆で成功させることを確認しました。

「いわさきちひろトートバック」「挿絵&レターセット」「元気タオル」「元気トートバック」のいずれかが期間中「いつでも元気」を増やすと1人1回もらえます。



9月~11月の月間中に『いつでも元気』を増やしてプレゼントをゲットしよう



プレゼントのバック

シリーズこの人に聞く

5部6部なら私でも・宅配100%



にしく健康まつりで手作りグッズを販売する、福井班の皆さん

今村 チイ子(福井班)
福井班では、友の会新聞の郵送料の負担が会の財政を圧迫していること知り、数年前から新聞宅配に取り組み、現在161部で宅配率100%になりました。5部6部ならできますよ、と快く引き受けてくださることはありがたいです。会員皆さんの協力で続けられています。新聞を宅配することでこの誰が友の会員であるかが分かり、身近に感じられるようになり結びつきも広まってきました。そんな中で宅配ご苦労さん会、新年会、恒例のジンスカン花見など皆さん仲良く活動しています。
福井班は10年前に西・手稲友の会の21番目の班として誕生しました。担当のにしく歯科の皆さんと協力して学んで来ました。健康相談会では歯が身体にとって大切な関係にあること、そこから「口腔崩壊」の社会的問題も問われる話に広がり学ぶほどに深いものがありました。折しもにしく歯科が新築移転されます。これからは絆を強く、友の会が地域での健康づくりと安心できる場であることを知らせていきたいと思っています。

今月の行事予定

【友の会室】
ちぎり絵
10月1日(火) 14時
会費300円

【絵手紙】
10月4日・18日(金) 13時半
会費月 1200円
綿ぼうしの会
車椅子清掃・布切り
10月24日(木)

【布切り】
毎週水曜日 13時
【囲碁】
10月3日・17日(木) 13時

【西区病院3階大会議室】
ふまねっと
10月2日・9日・16日(水)
10時 会費1回100円
フラダンス
10月2日・16日(水)
13時半 会費1500円

【新発寒在宅たんねの里】
ふまねっと(入居者のみ)
10月28日(月)

【サロンわたぼうし】
お食事
10月5日・19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
10月7日・21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
10月18日(金)
11時 参加費500円

友の会電話・FAX
666-2877