

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 (11月現在)

秋の温泉ツアー— 紅葉と温泉に癒されて！



北広島クラッセホテルの紅葉をみて温泉『楓楓』に入り、帰りにホクレン『くるるの杜』で産直野菜をお土産に。楽しい一日を過ごしました。

十月二十四日、好天のもと四十八人の友の会員を乗せた大型バスは一路北広島へ。年に一度の恒例「温泉ツアー」今回はクラッセホテルの日帰り温泉『楓楓』でした。途中パークゴルフ組を降ろしホテルに到着、なんと案内されたのが最上階の十二階、総ガラスの窓から眼下に見える紅葉の景色に一同しばし見とれてしまいました。ホテルの方の話では「今日が一番」とか。
さっそく温泉にむかう人、カラオケのマイクを握る人、おしゃべりに興じる人と様々。一同揃った所でゲームタイム、「ペットボトルに割り箸と塗り箸を入れて出す」と単純な動作なのにあせると上手く行かず、ビー玉送りで相手チームの手先の動きとボールカーフェイスぶりから推理する等々、笑いに包まれていました。パークゴルフ組も戻り全員での昼食後パークの表彰も行われ盛り上がりを見せていました。帰り道『くるるの杜』に立ち寄りおまけも付き、秋の日は暮れました。事務局は『いつでも元気』の読者が四人増え大喜びでした。

シリーズ身近な健康

お薬手帳はおもちですか？

「飲んでいる薬の名前が思い出せない」、「薬が多くて憶えられない」、「副作用が出た事があるけど名前が憶えていない」などの経験はありませんか？そんな時にお薬手帳が役立ちます。お薬手帳はこれまでに服用してきた薬がいつ、どこで、どのような量・飲み方でどのくらいの処方されているかが分かる薬の履歴書です。他の医療機関で処方されている薬との重複や副作用、飲み合わせの悪い薬、治療中の疾患では避けたい方がいいる薬などが処方されるリスクを軽減する事ができます。(過去・現在治療中の疾患や副作用、アレルギー歴、健康食品・サプリメント名も記載しておきましょう) **《実際に役立つ例》**
○名前が違うが成分が同じ薬が重複していた。
○同じ働きの薬が別の病院でも処方されていた。



○副作用が出た薬と名前は違うが同じ成分のくすりが出ていた。
○他の病院で貰っていた薬と違う飲み方、違う量で処方されていた。
○似た名前の別の薬が出ていた。
災害時には、薬の内容が分かる唯一の手段になる可能性があります。お薬手帳は、定期受診・臨時受診時だけでなく、市販薬を購入する時や旅行時、避難時など常に持ち歩くようにしましょう。
(西区ひまわり薬局 局長 新井田 誠)

医療講演会

『難聴と補聴器の話』

十月二十三日、小市健一院長による医療講演会が開催され五十四人の参加で耳に対する関心の高さが感じられました。
耳の聞こえが悪い方には大声で話すのではなく、近づいて口の動き等が解る方が効果的、補聴器が必要になった時は専門医の診断書による購入が大切、上手く使えるようになるには根気よく調整することが大事、集音器は医療機器ではなく補聴器とは別物である事等を学びました。参加者からは「自分が難聴であること」をアピールする方法は無いかという切実な声もありました。
また、補聴器購入に対する公的支援は欧米よりも遅れているが、その動きも徐々に広がっている事が医療福祉課の土屋課長から紹介されました。



講演をされた小市健一院長

西区病院耳鼻咽喉科案内
月曜・火曜・水曜 午前
木曜・金曜 午後
第1・3・5土曜日 午前
電話でご予約ください

SOSネット西区 第20回

無料相談会

生活に困っている、保険料を滞納している。家族の介護が大変、年金のことが分からない……

弁護士、司法書士、看護師、社会福祉士が相談にのります。
12月6日(金) 14:00~17:00
西区民センター 1階 第2会議室
■ 問い合わせ先 ■ 西区生活と健康を守る会 電話 665-2970

西区病院
ひだまりクリニック
にしく歯科
年末年始休診日のお知らせ
12月28日(土)~1月3日(金)

アウトドアサークルこの一年

アウトドアサークルの行事が終わりました。健保会・のんびり歩こう会・パークゴルフのこの1年を振り返りました。

パークゴルフ

パークゴルフが休止してから1年になり、パーク愛好家から再開要望の声が多くありました。手稲曙班の渋谷さんを中心に4人の世話人により6月に再開する事ができました。会場まで車の送り迎えが出来ないため、交通の便の良い五天山公園だけのプレーを5回実施しました。参加は平均30人以上あり、以前から友の会パークに参加していた人が多かった。11月12日に納会を行い成績発表、景品が配られ来年度の進め方についても話し合いました。

※納会では全員に景品が渡されました。納会に出席されていない方の景品は友の会事務局にあります、一月末までに取りに来てください。



五天山公園でのパークゴルフ

健歩会

健歩会にとって今年新しい試みの年でした。道央にはウォーキングサークルの活動を行っている友の会がいくつかあります、その中で活動内容がよく似ている東友の会と合同での企画を2回組みました。五月の発寒川ウォーキングには両友の会から50人、11月の平岡樹芸センターには46人の参加となり問題もなく進める事ができました。今年の内容を踏まえてこれからも両友の会のウォーキングサークル行事を検討していきたいと考えています。今年例年より多い8回の行事となり、花や紅葉観賞ウォーキングを6回、市電整備工場・水道記念館と苗穂鉄道技術館の学習ツアーを2回行いました。



東友の会との合同発寒川ウォーキング

参加者も常連となりおしゃべりしながら楽しく歩いていました。

のんびり歩こう会

今年も5回の行事となり例年通り5月農試公園での花見から始まり10月発寒川で鮭を眺めようで終了しました。中間では6月に健歩会の滝野公園に参加、7月は中島公園豊平館、9月は琴似屯田兵の史跡巡りを行い内容を工夫しました。平均で12人ほどの参加がありました。のんびり歩こう会は八軒班の散歩会として始まりましたが、今は他の班の人が参加者の心になっていきます。世話人が高齢になり

企画や運営が困難な状況になりつつあり、来年度に向けての課題も多くあります。



屯田兵資料館を見学

患者さん送迎車・げんき号

ボランティア運転手・添乗員さん募集中です。友の会員、皆様のお力をお貸しください。



シリーズこの人に聞く 安心して暮らせるまちづくりをめざして



金田 幸雄
(稲穂・金山班)

退職後直ぐに、地域の先輩に勧められ友の会に入会して20年以上になりました。当時三人寄れば班活動と云われ、友の会の内容がよく分からないまま、地域の健康相談会や友の会新聞の宅配など班活動に参加し、その中で班から幹事として送り出されました。

私にとって友の会の考え、あり方の転機になったのは、2012年の友の会名称変更でした。友の会は勤医協西区病院の応援団との意識が強く、名前から勤医協を取ることに反対でした。幹事会でも多くの時間をかけながら議論をかさね、友の会は病院や会員だけにとどまらず地域での健康づくり・まちづくりの活動を発展させることが求められ、幅広い視野に立つための名称変更であることを知り共感しました。

現在、班は幹事も複数となり会計担当も置き体制を強化しながら、隣の星置班を本手に健康相談会、宅配活動、『いつでも元気』販売所の活動に取り組みんでいます。一人一人が小さい事でも一歩前へ踏み出せば、班の活動もグンと躍動することを信じています。

今月の行事予定

- 【友の会室】ちぎり絵 12月3日(火) 14時〜 会費300円
- 絵手紙 12月6日・20日(金) 13時半〜 会費月 1200円
- 綿ぼうしの会 車椅子清掃・布切り 12月は休み
- 布切り 毎週水曜日 13時〜
- 囲碁 12月5日・19日(木) 13時〜 (25日は休み)
- 【西区病院3階大会議室】ふまねっと 12月4日・11日・18日(水) 10時〜 会費1回1000円
- フラダンス 12月4日・18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) 12月23日(月)
- 【サロンわたぼうし】お食事 12月21日(土) 忘年会 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 12月2日・16日(月)
- 13時〜16時コーヒー代1000円
- 【サロン新発寒ひだまり】お食事 12月20日(金) 11時〜 参加費500円

友の会電話・FAX
666-2877