

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 高松 功 友の会員数 10,600人

原水禁世界大会参加報告



佐々木さん・小林さんとお孫さん

西手稲健康友の会 小林幸子
はじめての原水禁世界大会に参加し3日間の行程を無事に終えることができてホットしています。内容の濃い3日間でしたが、一番印象に残っているのは海外の代表の方のスピーチがどれも力強く素晴らしかったこと、広島・長崎の惨禍を繰り返さない、核兵器は廃絶しかない、そして核抑止論は「呪い」とまで言い切りそこから解放されようと訴えたことに心から共感しました。しかも外国は政府の代表者もあり、日本との違いに何という事かと情けなさ、何としても変えなければとの思いも強く持ちました。

西区病院 リハビリ科 佐々木 桃佳
原水禁in広島に参加させていただきありがとうございます。教科書程度でしか知らなかった原爆の被害、今回現地に行き、被爆者の方々の講話や資料館などを見ることで初めて知ることも多く、実際に起きた事実の半分も知らなかったと思い知りしました。その惨劇が起こったことを知らない世代が増えた中で、知らないことは一番恐ろしいことだと思っています。

95歳の被爆者の方の講話では「私には時間がありません。祈るばかりです」と涙ながらに話されていました。原爆投下の惨劇から立ち直り、草の根の運動を続けてくれた方々のことが、今でも現状を知ることができる。この活動や想いを途絶えさせてはいけないと思います。

広島は暑さと湿気に圧倒されました。また、一言では語れないほどの学びと色々な想いを抱えて北海道へ帰ってきました。報告会などを通して、多くの世代の方々へ伝えていけたらと思います。

代表派遣募金27万円
集まりました。ご協力
ありがとうございました。

シリーズ身近な健康

放射線治療とは？ その1

札幌西区病院 放射線科 太田 詞也 技師

主な特徴と メリット

身体への負担が少ない
「身体を切らない」治療のため、手術に比べて体力の消耗が小さく、高

今回から2回に分けて、放射線治療についてのお話をしたいと思います。
第1回は放射線治療の大きな説明となります。放射線治療とは、手術・薬物療法と並ぶ「がんの三大療法」の一つです。高エネルギーの放射線を照射し、がん細胞のDNAを壊すことで、がんを減量・死滅させます。

治療の種類

外部照射
体の外から装置（リニアックなど）を使って放射線をあてる一般的な方法。
内部照射
放射性物質を病巣の近くに挿入したり、内服・

機能や形態を残せる
臓器の形や機能を保つため、治療後のQOL（生活の質）を高水準に維持できます。通院で治療を行うケースも豊富です。

副作用と最新技術

照射部位に応じた局所的な症状（皮膚の赤みや粘膜の炎症など）や、軽度の全身倦怠感が現れることがあります。しかし近年は、がんの形状に合わせて照射強度を精密に制御する技術（IMRT）や粒子線治療などの進歩により、正常組織への影響を最小限に抑えた効果的な治療が可能になっています。

友の会活動拡大強化月間 9月～10月

友の会活動拡大強化月間が始まります。
友の会員のみなさん、友の会活動拡大強化月間（9～10月）の期間となりました。今年度も友の会員のみなさんのお宅へ訪問します。猛暑・物価高騰で受診控えが懸念され、医療・介護について困り事や生活相談等、訪問時にご相談ください。ご家族や近所のお知り合いで友の会に入会していない方がいましたらご紹介願います。拡大強化月間にご協力願います。

ロウソク出一せ出一せよ



学童保育『なかよしどろんこクラブ』の子ども達30人が、8月7日、ひだまり会館にローソク出一せ出一せよの歌声と共に元気に訪れ、友の会で用意したお菓子を受け取っていました。

琴似班ブルーベリー狩り



琴似班では「げんき号」に乗ってブルーベリー狩りにいきました。これは20年以上も前から行っている取組みで、「今年はいつ行うの?」と心待ちにしている方もいらつしやいます。この日は晴天の中10人が余市町にある松田農園さんに行き、今が旬の甘いブルーベリーを食べ、その場で摘み取りも行いました。また新鮮な無農薬野菜も買い、心とおながが満たされた楽しい夏の日となりました。



『ひだまり広場』 ～よこ顔～

(第19回)

平和班 種藤 美和子 さん



種藤美和子さんは遠別町の生まれ、学校卒業後地元建設関連の会社に勤め、そこで夫と知り合い22歳の時に結婚します。25歳の時夫が札幌勤務となり、それを機に現在の平和に家を構えます。建設会社には共稼ぎで65歳まで勤めます。1986年勤医協西区病

院が開院した時アルバイトで1年間働いていました。札幌に来た頃より新婦人の会員となりますが、働いていたので余り活動には参加出来ませんでした。

友の会には57歳の時に地域のの人に勧められて入会、69歳から平和班の活動に参加し70歳から幹事になります。

平和班は毎年、懇親会がメインの班総会を開き年間の活動計画を立てます。ウォーキング・パークゴルフや健康相談会を行っています。

宅配活動はみんなで協力して100%を維持しています。高齢化が進み活動参加者が年々少なくなるのが悩みだと言います。

種藤さんは歌う事が大好きで、遠別でも歌声サークルに入り、今でも新婦人の歌声や町内会のカラオケサークルにも参加しています。夫も歌うのが好きで二人で行っていました。演歌のコンサートにも出かけます。健康に注意して活動を続けていきますと話されます。

健歩会 9月



モエレ沼公園と

さとらんど散策

と き : 9月16日(水)

集 合 : 地下鉄東豊線 環状通東駅

改札口 9時45分集合

バス 中沼小学校行き 10時出発

モエレ沼公園東口下車 ⇒ 公園散策 ⇒

さとらんど 散策・買い物 ⇒

丘珠高校前バス停 ⇒ バス ⇒ 環状通東駅

※事前申し込み不要、小雨決行、

昼食持参 歩行距離 4km

フラダンスサークルは、フランダースサークルは、ていねやま6月号の「友の会新聞の宅配にご協力を」の記事を読んで、早速サークルの会員さんに宅配の協力を呼びかけました。

友の会の財政は、本部からの宅配援助金が収入の大半を占めています。郵送料の値上がりの中、郵送部数を減らし宅配に切り替える事が重要となっています。他のサークルでも、ぜひ宅配に協力の呼びかけをお願いいたします。

フラダンスサークル会員さんが宅配に参加

【9月の行事予定】

1日(火)	ふまねっとサークル	13:00~
2日(水)	フラダンスサークル	13:30~
3日(木)	絵手紙サークル	13:30~
4日(金)	囲碁サークル	12:00~
7日(月)	ふれあい喫茶	13:00~
9日(水)	フラダンスサークル	13:30~
11日(金)	麻雀サークル	12:00~
14日(月)	ちぎり絵サークル	13:30~
15日(火)	ふまねっとサークル	13:00~
16日(水)	フラダンスサークル	13:30~
16日(水)	健歩会	9:45~
17日(木)	絵手紙サークル	13:30~
18日(金)	囲碁サークル	12:00~
19日(土)	いきいきお食事会	11:00~
参加申し込みは9月14日(月)まで		
25日(金)	麻雀サークル	12:00~
29日(火)	幹事会	9:30~
29日(火)	パークゴルフ	9:30~

参加申し込みは9月18日(金)まで

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877

こんな言、あんな事 (第61回)

鉄北班 K・T

札幌の山50 プラスワン

8月11日は山の日で祝日でした。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。

日本は山国で国土の7割が山でどこからでも山が見えます。札幌は南に山が連なり、いつも山を眺め四季を感じています。札幌の自然・生活・文化をまとめた、札幌市教育委員会編集の「さっぽろ文庫100」の48号が「札幌の山々」です。その中に札幌の山50が掲載されています。最高峰は余市岳(1488m)次いで無意根山(1460m)で1000mを超えているのは22あり、最も低いのは豊平区の天神山(85m)です。50の山の多くは南区にあり、北区・東区・白石区にはありませんでした。たが東区に新しい山ができました。モエレ沼公園に出来た人工のモエレ山(62m)です。山頂には三角点が設置されています。私は札幌の山50にモエレ山を足して、50プラスワンとしています。



残雪の手稲山(1023m)

登山マニアは50座制覇に挑戦している人も多くいます。私も1990年に札幌に移住してから50座に登り始め2006年に全部登りました。51の内、登山道があるのは27で約半分は道がありません、道の無い山は春先の積雪期に山スキーかスノーシューで登り、大変な山もありました。藻岩山・円山・三角山は街の中にあり、多くの市民に親しまれています。身近にたくさんの山がありますのでクマ対策をして登山を楽しんで下さい。