

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 (6月21日現在)

各班で健康相談会

今年はいくつかの班で健康相談会が取り組まれていきます。相談会のメニューをたくさん用意しています。各班で旺盛に取り組みましょう。

終末期医療について

八軒班は職員さんたちの要望で、誰もが考えなくてならない「終末期医療」についての相談会を、3月19日に



16名が参加して開きました。講師は西区病院の小林先生で終末期医療について幅広く、易しい講義をしていただきました。参加者から、「他の病院にかかっても退院後は西区病院の在宅医療を受けられるか」「往診の費用はどれくらいか」などの質問がだされ、医事課の佐藤事務員から説明がありました。相談会は終活を考える大きなヒントになりました。

高齢者の耳の話

琴似班は気になる身近な問題を取り上げて健康相談会を開いています。昨年7月には、白内障などの目の話をしました。今回は耳の話を計画し、3月30日の会員宅での相談会には13人が参加しました。講師は西区病院の今石先生で、加齢性難聴について分かりやすい説明がありました。



「日頃気になっている補聴器を使うタイミング、めまい、耳鳴り、耳垢など多くの質問がありました。あり内容の豊かな相談会になりました。」

八軒班

星置班は毎月班会議のなかにフマネットを取り入れていきます。5月28日はフマネットと健康相談会を行いました。西区病院リハビリ科、理学療法士の北村さん江良さんを講師に「いつまでも自分の足で歩くために」の学習と実習を16人の参加で開きました。

いつまでも自分の足で歩くために
 星置班は毎月班会議のなかにフマネットを取り入れていきます。5月28日はフマネットと健康相談会を行いました。西区病院リハビリ科、理学療法士の北村さん江良さんを講師に「いつまでも自分の足で歩くために」の学習と実習を16人の参加で開きました。



星置班

友の会新聞の宅配のお願い
 現在友の会新聞の半分は郵送となっています。5部でも10部でも配っていただけの方を募集しています。ご協力お願いいたします。

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3

定期的なメンテナンスでお口の健康を守りましょう

「歯周病が再発」「虫歯が次々と」「こんな経験はありませんか？知らないうちに少しずつ壊れていく病気で、歯科での定期的な予防治療、ケア（メンテナンス）で「再発と治療」の繰り返しから抜け出すことが大切です。

最近では、歯周病のメンテナンスで来院される方が増えてきました。また、高齢者の8割が徐々に体力低下し、介護生活になるタイプと（その1）でお話しましたが、身体が衰える前に「食べにくくなった」「呑み込みにくくなった」など口の機能の衰えが発生します。転ば

ぬ先きの杖ということで口の衰えを防ぎ、寝たきりを予防することも大切です。

今からメンテナンスを始めても遅くはありません

平均的に40歳代から急に歯を失っていきいます。若いころからのメンテナンスが一番ですが、中高年から始めても十分効果があります。歯だけでなくインプラントや入れ歯を長持ちさせ、さらに口の機能低下を防ぐため歯科を利用してください（札幌にしく歯科診療所 所長 西田 徹）



原水爆禁止2018年世界大会（広島）の参加者決まる

今、核兵器のない世界への運動が大きくなりつつあります。昨年7月7日国連で「核兵器禁止条約」が122か国の賛成で可決され、さらにCNGが反核・平和運動に対する貢献としてノーベル平和賞を受賞しました。世界的な核廃絶の運動の中、原水爆禁止2018年世界大会が8月4～6日に広島で開催されます。友の会では毎年代表を送っており、今年も平和班の鈴木隆夫さんが代表として参加したいと思います。みんなの力で送り出したいと思います。

代表派遣

鈴木隆夫さんの思い

今回の原水爆禁止世界大会は2日目の特別集会の「核と基地のない日本、沖縄との連帯を」への参加が楽しみです。沖縄は核兵器が持ち込まれたと言われています。沖縄の地上戦と広島・長崎の原爆投下には米国の戦後へ向けた戦略的な思考があると思われたいです。この度、核兵器のない世界への思いをこめて広島大会でたいに学んで来たいと思



例年どうり署名と募金の「ご協力よろしく願います。」

原水禁世界大会壮行会と

平和コンサート

とき：7月26日（木）午後6：00
 ところ：西区病院 大会議室

健歩会

7月
雪印種苗園芸センターのバラ園と陽だまりロード



地下鉄大谷地⇒バスでバラ園⇒陽だまりロードを歩いて⇒地下鉄新札幌

とき：7月13日（金）
集合：地下鉄大谷地駅バスターミナル 2番乗り場
9時45分集合 バス出発 9時58分
小雨決行、昼食持参 ※事前申し込み不要

のんびり歩こう会

7月
大通り12丁目のバラを見に行きます

札幌市資料館前のバラを見て大通り散策

とき：7月4日（水）
集合：地下鉄西11丁目
1番出口 10時集合
小雨決行
※事前申し込み不要



8月は休みです

歯みがきセミプロ 第9期養成講座 7月5日から開催

お申込みは、早めをお願いします

絵手紙サークル再開します

初参加の方は道具を準備してお待ちしています。
合言葉・・・下手でいい。下手がいい・・・
お気軽にご参加ください。

友の会 電話・FAX 666-2877

- 【サロン新発寒ひだまり】お食事会
7月20日（金）
11時～ 参加費500円
- 【サロンのわたぼうし】お食事会
7月21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
7月22日・23日（月）
13時～16時 コーヒー代100円
- 【サロンのわたぼうし】お食事会
7月21日（土）
11時～ 参加費500円

サークルで楽しみませんか

- 【新発寒在宅たんねの里】布切り
7月5日・12日（木）13時半～
- ふまねっと
7月23日（月）13時半～
- ふれあい喫茶
7月26日（木）13時半～
- 【西区病院3階大会議室】ふまねっと
7月4日・11日・18日（水）
10時～ 会費1回100円
- フラダンス
7月4日・18日（水）
13時半～ 会費1500円

今月の行事予定

- 【友の会室】ちぎり絵
7月3日（火）14時
会費300円
- 絵手紙
7月6日・20日（金）13時半～
会費1200円
- 綿ぼうしの会
車椅子清掃・布切り
7月26日（木）12時半～
布切り
- 囲碁
毎週水曜日 13時～
7月5日・19日（木）13時～



6月6日に円山動物園に行きました。快晴のもと16人が参加。円山駅に集合しバスで動物園へ。まず新設されたホッキョクグマ館を

見に行きました。水中トンネルから目の前で泳ぐ白クマの迫力にびっくり、お客さんから大きな歓声が上がります。1時間半園内を見て歩き12時におしゃべりしながらゆっくりお昼を食べて解散。しばらくぶりの動物園を楽しんだ一日でした。

目の前に白クマが！ のんびり歩こう会



高年齢者の入院が多くなり布の必要が高まり、それまで2、3人で細々と作業していたのが友の会室が出来たのできょうは水曜日には12名ほどさんかしてくれ90歳の男性も黙々とハサミを動かしています。

小関さんは世話人として雰囲気つくりを心がけ布切りボランティアは作業だけでなく「楽しいふれあいの場」でもあると言っています。

患者さんへの優しさをこめて

和気あいあいのなかでハサミと口は良く動きます。ボランティアさんも歳とともにハサミが重くなった、手に力が入らなくなったと大変になってきています。ボランティア精神を支えられながら頑張っている皆さんは頭が下がります。「小さな布切れですが、多くの友の会さんから寄せられ、それを切ってくれる方々の思いが詰まった布です、患者さんのために大事に使ってほしい」と小関さんは言っています。

