

# 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 12,800人 (5月21日現在)

緩和ケアは「何もしない医療」や「看取りのための医療」では決してありません。がんを抱えながらもその方らしく豊かに生きることをお手伝いするケアが医療です。そのためにさまざまな苦痛(痛みなど)の緩和が必要です。お困りの方がいらした

### 西区病院医師紹介

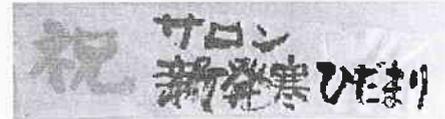
#### 小林 良裕 医師



卒年：2000年  
 出身大学：東海大学 医学部  
 出生地：夕張市  
 家族：妻、長女  
 担当科：緩和ケア、内科

緩和ケアは「何もしない医療」や「看取りのための医療」では決してありません。がんを抱えながらもその方らしく豊かに生きることをお手伝いするケアが医療です。そのためにさまざまな苦痛(痛みなど)の緩和が必要です。お困りの方がいらした

## 教会でお食事会始まる



手稲区新発寒班の安部さん、工藤さん、稲積班の柳田さんが準備を進めてきた、新発寒キリスト教会でのお食事会が6月19日(金)にスタートしました。地域で民間の施設を借りての

サロンは初めての試みです。名前を「サロン新発寒ひだまり」と付けました。当日は26名が参加し、教会の皆さんのピアノでみんな元気な歌い、食事の後、自己紹介など楽しい集いとなりました。教会の清水牧師さんからもあたたかいエールを送っていただきました。

## 訪問診療 その1



皆さんは訪問診療という言葉を知っていますか。身体が衰えて通院が難しくなった患者さんのお宅を医師が訪問して自宅を診察するのが訪問診療です。

訪問診療を知っていますか？  
 今月号から数回にわたり  
 訪問診療について一緒に考えて行きましょう

寝たきりの高齢者や、回復し得ない後遺症を負った障がい者が自宅で継続して医療を受けたいと思うとき、治療が見込めないがん患者さんが住み慣れた家で苦痛を和らげ穏やかに最期まで過ごしたいと考えたとき、訪問診療はその望みを叶えます。

病気を患い、だんだんと身体能力が低下して、歩いたり身の回りのことをする

(西区病院 副院長長 吉澤 朝弘)

その歯みがきで、本当に大丈夫？

## 歯みがきセミプロ 第8期養成講座

講座日程

6月13日(火) (歯科診療) 20日(火)

7月11日(火)、18日(火)

時間：13:00~15:00

受講料：1,000円

申込・問い合わせ：友の会 666-2877



## パークゴルフと温泉

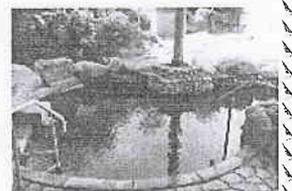
とき：6月26日(月) 午前9:00出発

ところ：南幌温泉ハート&ハート

参加費：2,500円 先着 47人

申込：友の会 666-2877 締め切：6月17日(土)

初心者・初めての方  
 貸しクラブあります。  
 希望により別組でのプレイも  
 検討していますのでお申し出ください



# 平和班

## 味噌造り

自分達で造った味噌を一度食べると、市販のは食べられなくなる！

平和班では阿部力オルさんを中心に毎年味噌造りをしていて、今年で13年目になります。

前日に自宅で茹でた大豆を持ち寄ってミールですり潰し、これに麹と塩を加えて大豆のゆで汁で柔らかくします。そして空気が入らないようにしっかりと容器に仕込んで完了です。なかなか力のいる作業が半日続きます。

3カ月で出来上がりですが、半年以上長く寝かせるとより



楽しそうに味噌造り

# 健歩会

## 防災センターと白石こころーど

(アサヒビール工場も見学予定)

と き: 6月23日(金)

小雨決行

集 合: 地下鉄東西線・南郷7丁目駅  
1番出口改札前 9時30分集合  
※ 事前申し込み不要、昼食持参ください



# のんびり歩こう会

(6月) 宏友会の藤観会

と き: 6月7日(水) 小雨決行

集 合: 西区病院前 10時集合

(7月) 百合が原公園散策

と き: 7月5日(水) 小雨決行

集 合: JR百合が原駅 10時30分集合

※65歳以上の方身分証明書持参

# パークゴルフ

と き: 6月24日(土)

場 所: パークワン

集 合: 現地 8時40分

げんき号 8時00分 西区病院前

参加費: 500円 運営費100円

申込先: 友の会事務局 011-666-2877

緊急連絡先 笠松090-3770-5761

申込締切: 6月16日(金)

※送迎はげんき号のみです、

乗車希望者は早めにお申し込みください

# 第88回メーデーに参加

友の会



「働くものの団結で生活と権利を守り、平和と民主主義、中立の日本をめざそう!」

# SOSネット無料相談会

弁護士・司法書士・看護師・社会福祉士が相談に乗ります

と き: 6月23日(金) 14時~19時

と ころ: 西区民センター 2階

問い合わせ先: SOSネット西区 0665-2970

(西区生活と健康を守る会内)



## 「いつでも元気」記事賞

坂野悠紀子 事務局長が受賞

「いつでも元気」に西・手稲友の会の記事が多く載ります。それは通信員の坂野事務局長が毎月記事を送っており、それが掲載されているからです。

「いつでも元気」5月号に2016年度の通信員顕彰の発表があり坂野さんが記事賞を受賞しました。

おめでとうございます。

坂野さんはこれで受賞は3回目で通信員を始めてから16年になり毎月一度も欠かさず通信を送っています。「友の会の皆さんの日頃の活動があるからこそ記事も書けるんです」と坂野さんは言いますが、その努力には敬服します。

(記 高際)



○ 訂正しておわび致します。

ていねやま(五月号)の新人職員紹介で、ひまわり薬局岡田さんは、事務職員・お名前が、理科(あやか)さんでした。

## 今月の行事予定

【友の会室】

ちぎり絵

6月6日(火) 14時

会費300円

絵手紙

6月2日、16日(金)

13時半~ 体験料500円

綿ぼうしの会

車イス清掃・布切り

6月22日(木) 12時半

布切り

毎週水曜日 13時

囲碁

6月1日、15日(木) 13時

【西区病院3階大会議室】

ふまねっと

6月7日、14日、21日(土)

10時~ 会費1回100円

フラダンス

6月7日、21日(水)

13時半~ 会費1500円

【新発寒在宅たんねの里】

布切り(たんねの里)

6月8日(木) 13時半

ふれあい喫茶

6月22日(木) 13時半

ふまねっと

6月26日(月) 13時半

【サロンのたぼうし】

お食事会

6月3日、17日(土)

11時半~ 会費500円

※希望者は事前にお知らせください

ふれあい喫茶

6月5日、19日(月)

13時~ 会費 100円

お申込みは友の会事務局へ

電話・FAX 666-2877