

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
友の会会員数 13,000人 (10月現在)

地域訪問1000軒を超える！
友の会活動強化月間 9～10月



土曜の午後の一斉訪問の皆さん

毎年、全国的に行われる民医連と共同組織の友の会活動強化月間を西・手稲友の会でも取り組んできました。病院・事業所職員、友の会会員が協力して地域訪問、健康相談会、青空健康チェックなどに取り組みました。

地域訪問

今年も、地域訪問は1000軒の目標をクリアしました。病院・事業所職員と友の会会員がペアーを組んで友の会会員さんや気になる方を訪問し色々なお話を聞き、署名のお願いをしています。



生協新発寒店での青空健康チェック

相談窓口の案内などを行い、地域での対話が大きくひろがりました。訪問の時に配っている安心カードには災害時の避難場所を記入できるように改定し9月に地震がありタイミングが良いと好評でした。

健康相談会と青空健康チェック

各班では月間に入ってから積極的に健康相談会を企画し11月初旬までに12回の相談会が開かれる予定です。

シリーズ 身近な健康

減塩生活のすすめ その1

友の会会員さんに支えられた

胆振東部地震

西区病院 事務長 島恒 雄一



栄養士 町田 恭子 (西区病院 栄養科)

塩分を摂りすぎていませんか
理想は5g未満
あなたの食事は薄味ですか？、濃い味ですか？寒い地域では濃い味が好きな人が多い傾向にあります。

9月6日の地震発生後、友の会の方々には本当にたくさんのご支援を頂きました。改めてお礼申し上げます。改めてのご支援を頂きました。暗い中、職員は何も持たずに出勤し、入院患者さんや在宅で療養されている患者さんの安否確認、建物、設備の点検、医薬品や食料の点検など多くの事に対応しました。入院患者さんの食事提供は途切れることなく出来ました。職員の食料が確保できずじまいでした。そんな中、友の会の方々からたくさんお野菜や卵をいただきました。9月9日の日曜日まで炊き出しを行っていたことができました。また、小学校が休校となっている間、職員の子供の保育にもご協力いただきました。このあたにかいご支援が停電中働いている職員たちの励ましとなり、災害を乗り越える事ができました。地震直後には何かできることはないかと駆けつけていたただいた方もいらっしゃいましたが、ボランティア受け入れ体制をとることが出来ず、せっかくなので厚意をお受けする事ができないといったことも有りしました。

Table with 2 columns: 加工品, 菓子, コンビニ弁当, 外食. Rows list items like カップ麺, ポテトチップス, ハンバーグ弁当, ラーメン, etc.

(家庭栄養研究所 塩分早わかり第3版より抜粋)

ひだまりクリニックで インフルエンザ予防接種 を行っています

寒くならないうちにに早めの接種を！

料金 65歳未満 2,900円 65歳以上 1,400円

ひだまりクリニックは夜間診療があります 診療日：毎週木曜日 受付時間：16:00～19:00

# 健歩会



11月

## 札幌中心の歴史と文化を巡る

北大イチョウ並木・北大総合博物館と

赤レンガ庁舎

と き： 11月2日(金)

集 合： JR札幌駅北側 鐘の広場

集合時間： 10時

★小雨決行 ※事前申し込み不要

### ★歩きたい所を寄せてください★

今年は天候にも恵まれて多くの人の参加があり楽しく歩く事ができました。これから来年度の計画を検討します。さらに内容を充実するために皆さんの歩きたい所、今まで行って良かった所などをお寄せください。

友の会のFAXで高際までお願いします。

# のんびり歩こう会

## のんびり歩こう会 反省会と懇親会

と き： 11月7日(水)

場 所： 友の会室 10時～

★来年度の計画を相談しますので、多くの方の参加お待ちしております。

# 共同組織活動交流会に参加して



横浜市で9月に開催された「第14回共同組織活動交流会」は地震直後でしたが北海道から41人が参加し全国から参加した2400人から大きな拍手で激励を受けました。

記念講演では文化人類学の研究者のヘイムス・アロンソンが「基地に想像を絶する艦船が停泊している光景に身をすくむのもいでした。米海軍司令官がここに置かれ沖繩に次ぐ危険な基地が東京湾にあることを国民には知らされていくのでしょうか。」

吉田悦子 (昭和班)

# 医療講演会

### 腰痛、膝痛などの予防と対策

#### ～運動療法を中心に～

講師： 滑川 史穂 (リハビリ科主任 理学療法士)

日 時： 11月14日(水曜日) 13:30～14:30

場 所： 西病3F大会議室

☆運動のしやすい服装でお越しください。



# 西区病院建設・開院の思い出

開院から15年間院長を務められた国田晴彦先生の思い出を奥さんに綴って頂きました。



国田晴彦先生と奥さん

夫が西区病院の仕事を辞め、自分の病氣治療に専念しながらも新聞、雑誌への寄稿文や日記で「わたしの歩み」の500ページに及ぶ遺稿集を私たち家族に残してくれました。その中に1985年、西区病院準備室長に命じられから86年開院そして2001年の退職までの間の挨拶文、メモ、日記などが記されていました。

開院まで職員の皆さんと100回を超える説明会、健康相談会、病院建設の細かな交渉、120人余りの職員との奮闘や「何時でも誰でも安心してかかれる良い医療」、「患者さんの立場に立った医療」を作り上げていく決意がこめられた開院時の挨拶文が残されていました。開院後は十分準備して出発したとはいえ緊張と多忙、機器の故障と買い替え、度々の会議で多くの皆さんの運動で建設された病院への期待にこえられた喜びも記されています。

夫にとつては西区病院の15年間は人生で最も充実した年月だったように思います。今も元気でいたらきつと大好きな西区病院の片隅で聴診器を首にかけ、患者さんに向き合っているのを見て、思っています。

夫の思い出 国田 友子(山の手南班)

友の会 電話・FAX 666-2877

サークルで楽しみませんか

今月の行事予定

- 【友の会室】
  - ちぎり絵 11月6日(火) 14時
  - 会費300円
  - 絵手紙 11月2日・16日(金) 13時半
  - 会費1200円
  - 綿ぼうしの会 車椅子清掃・布切り 11月22日(木) 12時半
  - 布切り 毎週水曜日 13時
  - 囲碁 11月1日・15日(木) 13時
- 【西区病院3階大会議室】
  - ふまねっと 11月7日・14日・21日(水) 10時～会費1回1000円
  - フラダンス 11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 11月1日・8日(木) 13時半
  - ふまねっと 11月26日(月) 13時半
  - ふれあい喫茶 11月22日(木) 13時半
- 【サロンわたぼうし】
  - お食事会 11月17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 11月5日・19日(月) 13時～16時 コーヒー代1000円
- 【サロン新発寒ひだまり】
  - お食事会 11月16日(金) 11時～ 参加費500円