

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 (8月現在)

原水爆禁止2019年世界大会に参加して

長崎に行けたことは私の人生においてとても貴重な経験でした。
被爆者の平均年齢が82歳と高齢になり、実際の被爆体験を聞くことが本当に貴重で、今の命が奪われることのない平穏な生活はそういうこと悲しい歴史の上にあるということとを再確認しました。
長崎の美しい夜景を眺めながら平和が続くとを心から願いました。
私も日本が核兵器禁止条約にサインするよう声を上げて行きたいと思えます。
送り出して頂いた皆様に感謝いたします。

原水爆禁止2019年世界大会(長崎)
8月7日~9日 西・手稲からの参加者



平和班 菅原 仁志
北海道から135名が参加しホテルで団結式が行われ、その後被爆者が写真を掲げての話がありました。
身内を探しに行った時の廻りの悲惨な状況の話は身につまされました。
又、印象に残ったのは閉会式で韓国の被爆者の話でした。
韓国に帰ったが、アメリカ、日本、韓国のどの国からも被爆への補償がされていないと泣きながら話されました。
戦争がいかに多くの人を不幸にしたか実感し、今後二度と戦争をしないための活動をしなければと思いました。

にしく歯科 南川 優香
被爆地・長崎で実際に見聞きする被爆者の生の声、様々な建造物や資料はすべてが深く深く胸に突き刺さりました。
戦争や原爆は過去の話でなく、現在もなお、その苦しみは続いています。
被爆者が涙ながらに語ってくださった想いを、平和のため世界中に広がる草の根の運動を、若い世代がしっかりと受け継ぎ発信していく必要があると強く感じました。

リハビリテーション科 本間 星華
今回大会に参加し貴重な話を多く聴く事ができました。話を聴くたびに原爆の恐ろしさ、その後の後遺症の悲惨さを痛感しました。
多くの海外からの参加者もあり国や被爆した、していないに関係なく世界で非核の運動が行われていることを知りました。
被爆者が高齢で減っている今、貴重な体験が出来て良かったです。

医事課 今北 花絵
実際の長崎の暑さ、道端で突然に被爆者の方から話を聞くなど、長崎に行ったらこそできた体験があり色々なことを感じました。
行くことが出来て本当に良かったです。
自分は何にも知らないなあと思うことが多かったのですが、これから学んでいきたいです。

シリーズ身近な健康 認知症について N08

認知症の方が利用できる制度

1. 介護保険サービス

認知症は医療と介護の両面でケアしていく疾患です。介護保険には、本人や家族を支援するサービスがあります。65歳以上または特定疾病(初老期認知症含む)の40歳以上が対象。

①申請から利用と費用について

申請は区役所保健福祉課へ要介護認定を申請⇒要支援1.2と要介護1~5の7段階の介護度が決定(1ヵ月かかります)⇒介護支援専門員(ケアマネージャー)を選定⇒介護サービスを利用。原則1割負担、所得に応じて2~3割。各サービスにより単価も異なります。

②具体的サービス

在宅系サービス ○訪問介護、通所介護・リハビリ、訪問介護、訪問リハビリ、短期入所、福祉用具レンタル、住宅改修など

施設系サービス ○特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホームなど

2. 成年後見制度など

①「法定後見制度」はすでに認知症の診断がある方が利用する制度で、判断能力の程度によって「補助」「補佐」「後見」に分かれ内容は異なります。申請は家庭裁判所です。

②「任意後見制度」は将来的な備えとして、自分で支援者を決めておく制度です。

③「日常生活自立支援事業」は、一人暮らしの方などで、判断力が低下しても、支援により自立した生活が可能な場合に利用できる制度です。具体的には福祉サービス利用や年金手続きの援助、日常生活に必要なお金の管理、書類の保管などです。申請は社会福祉協議会です。

3. 精神障害者保健福祉手帳

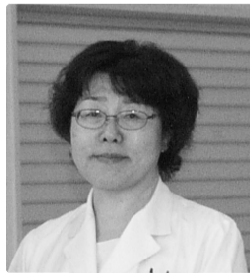
認知症により長期間の生活上の制約がある病状の方が利用できます。手帳によって受けられるサービスには、公共交通機関・公共施設などの料金割引、税金控除・減免、障害者雇用枠の就労などがあります。

区役所の障害福祉課へ診断書を提出。

★西区病院の医療福祉課へ

お気軽にご相談ください。

(西区病院 医療福祉課 課長 ソーシャルワーカー 土屋 早苗)



新・にしく歯科着工

にしく歯科 完成予想図



2020年3月オープン予定の、にしく歯科の移転新築は8月3日に地鎮祭を行い本格的に建設工事が始まりました。
来年1月に竣工し2月中に新病院へ転居します。
オープンまで残すところ半年となりました。
にしく歯科はちょうど来年で開院30周年の節目を迎えます。
「安心」と、信頼。また会いたくなる「歯科医院」が新しいにしく歯科のキャッチフレーズです。
解放感と親しみを感じて頂ける施設を目指しております。
友の会の皆様には、引き続き寄付金・共同基金へのご協力お願いいたします。
にしく歯科診療所 事務長 川口 雅人

第33回にしく健康まつり

9月1日(日) 9:30~

西区病院 1階ホール



健歩会

9月 新苗穂駅周辺の散策

と き : 9月14日(土)
 集 合 : 大通りテレビ塔下 10時集合
 ※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

のんびり歩こう会

9月 琴似屯田兵の史跡を巡る

と き : 9月4日(水)
 集 合 : 地下鉄琴似駅 4番出口
 バスセンター待合室 10時集合

10月 発寒川で溯上する鮭を観よう

と き : 10月2日(水)
 集 合 : 農試公園 ツインキャップ
 10時集合
 ※いずれも小雨決行、事前申し込み不要

パークゴルフ 9月

と き : 9月24日(火)
 場 所 : 五天山公園
 集 合 : 9時30分 現地集合 10時プレー開始
 参加費 : プレー代 230円 運営費 100円
 申込先 : 友の会 締め切り : 9月13日(金)
 ※小雨決行

五天山公園行バス
 JR琴似駅、地下鉄琴似駅、地下鉄発寒南駅
 8:24 9:06 8:57
 次回10月22日(火)



7月9日藻岩山山麓で学習ウォーキングを行いました。27名が参加しました。天気は快晴で28度もあり暑く熱中症に注意が必要でした。中央区役所前から市電で中央図書館に、タイミングよく新型車両ポラリス乗って皆さん大喜びでした。あまり知られていない図書館内にある埋蔵文化財センターの札幌市内で出土した土器を見学しました。次に、歩いて5分の市電事業所でガイドさんの案内で市電の歴史、車両の種類や修理などの話を40分ほど聞き、実物を見学し多くの事を知る事ができました。それから山道を歩き水道記念館へ。館内で昼食休憩を取り、1時間ほど見学し、普段あたり前のように使っている水道の認識をあらたにしました。

その後直ぐ近くの伏見稲荷神社の赤い鳥居をくぐって帰路のバス停で解散しました。藻岩山山麓にある色々な施設を巡り、中身の濃い学習ウォーキングとなりました。

健歩会藻岩山山麓学習ウォーキング

7月9日藻岩山山麓で学習ウォーキングを行いました。27名が参加しました。天気は快晴で28度もあり暑く熱中症に注意が必要でした。中央区役所前から市電で中央図書館に、タイミングよく新型車両ポラリス乗って皆さん大喜びでした。あまり知られていない図書館内にある埋蔵文化財センターの札幌市内で出土した土器を見学しました。次に、歩いて5分の市電事業所でガイドさんの案内で市電の歴史、車両の種類や修理などの話を40分ほど聞き、実物を見学し多くの事を知る事ができました。それから山道を歩き水道記念館へ。館内で昼食休憩を取り、1時間ほど見学し、普段あたり前のように使っている水道の認識をあらたにしました。

昭和班で健康マージャン

昭和班では班レクで健康マージャンをしています。班の人が外に出る機会作りと、班の交流の場として始めました。今年1月から個人宅で月1回、13時から3時間程、参加費1000円、2卓がセットされ8名が楽しめます。健康マージャンですので、賭けない、吸わない、飲まないを守り対象が初心者です。マイペースでゆっくり。分からないことは聞く、間違ってもかまわない、点数は数えないなどのんびり行っています。マージャンは指と頭を使うので脳トレになり、認知症予防に役立っています。



肺炎球菌ワクチンのご案内

☆肺炎球菌による肺炎は高齢者では重篤化しやすい病気です。

下記の年齢の方は肺炎球菌ワクチンの接種対象者(札幌市在住)です
 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上
 接種期間: 2019年4月1日~2020年3月31日 接種料金: 4,400円
 詳しくは、ひだまりクリニックへお尋ね下さい(電話 011-671-5115)

シリーズ この人に聞く

みんなで進めてきた「サロンひだまり」この2年



柳田 トモ子(稲積班)

新発寒「サロンひだまり」がオープンして2年4ヶ月が経ちました。この2年間たくさんの方に支えられて進めてこられたと感じています。

サロンひだまりの会場が教会なのでピアノ、音響、フロアーが使えますので食後のレクも皆の協力で楽しいものになり参加者さんにも好評です。地域の町内会の協力で回覧板にチラシを入れてもらい、手稲社会福祉協議会へ助成金の申請が認められるなど地域との結びつきを大事にできました。現在、25名ほどで定着しています。送迎が無いので冬季は参加者が少なくなるのが残念です。

「サロンひだまり」はこの間、ボランティアさんの力と頑張りで進めて来れました。始めたころと変わらない10名のメンバーで運営しています。新発寒、稲積、星置の班の人達が自分たちの地域のサロンとして参加してくれています。ボランティアさんも高齢化し、お食事作りを頑張ると本当に疲れます。だからこそ「ご苦労さん」の掛け声で充実感を全体のものにしています。また、年2回温泉で交流と慰安会を行っています。皆さんこれを心待ちにしており、楽しいおしゃべりは明日へのエネルギーになっています。

これからもボランティアさんと共に頑張りたいと思っています。

今月の行事予定

- 【友の会室】ちぎり絵 9月3日(火) 14時~ 会費300円
- 絵手紙 9月6日・20日(金) 13時半~ 会費月 1200円
- 綿ぼうしの会 9月26日(木) 車椅子清掃・布切り 布切り 毎週水曜日 13時~
- 囲碁 9月5日・19日(木) 13時~
- 【西区病院3階大会議室】ふまねっと 9月4日・11日・18日(水) 10時~ 会費1回100円
- フラダンス 9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 9月30日(月)
- 【サロンわたぼうし】お食事 9月7日・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 9月2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 9月27日(金) 11時~ 参加費500円

友の会電話・FAX
 66652877