

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 坂野 悠紀子
友の会員数 11400人 (8月現在)

原水禁2023年世界大会(長崎)に参加して

西・手稲健康友の会

工藤 和栄

長崎大会に参加させて頂き、有り難うございました。

北海道代表団は57名で、中学生から高齢者と幅広く、中でも青年が多いのが嬉しかったです。被爆者のサーロ節子さんが広島大会で、「非核による平和というトーチを受け継いでくれる、より若く、強い手が必要だ」と訴えていましたが、「確実に受け継がれていますよ。」と言いたいです。法学者の小林節さんは、核兵器禁止条約の批准を総選挙の争点の一つにする運動を提案しました。被災者協議会の田中重光さんは、日本政府は戦争被爆国として「核兵器のない世界」のリーダーシップを発揮してほしいと熱く訴えました。日本全国、世界の各地から、志を

同じくする人々が集い、「核兵器廃絶」こそ人類の希望、既に国際法として機能しているが、核兵器禁止条約に参加する国をもっと増やそう、その為には私たち市民の力、草の根の運動が決定的に重要。諦めず、たゆまず頑張ろうと確かめ合う大会となりました。



西区病院

医事課 小笠原 由依

今回、原水爆禁止世界大会に参加し、様々な貴重な経験をすることが出来ました。この様な機会がなければ、もうこの日の出来事を深く考えることはなかったと思います。改めて核兵器の恐ろしさを被爆者のお話を聞き、知ることが

出来ました。同じ過ちを起さないよう、多くの人が声を上げ訴えていました。中には私よりも若い学生や、海外の方も沢山参加していて驚きました。もともとこの活動が大きくなり、ひとりでも多くの人に知ってもらい、核のない平和な世界を共につくっていききたいなと思いま

西区病院

リハビリ科 平岩 哲

現地参加させて頂いたとき、とても貴重な経験が出来ました。台風接近のなか、8月9日11時2分に長崎平和記念公園で黙祷しました。雨や風の強いなか、平和を願う方がそこに集まっていました。この日までに被爆体験者のお話を聞き、大会の総

会で各国・各団体の核廃絶の目標を聞き、原爆資料館を見学したこと、核兵器の無い世界になってほしいという思いでいっぱいでした。核兵器を持つ国や、核の傘に守られている国が核兵器禁止条約に参加するような世界を願っています。

シリーズ身近な健康

高血圧とは

西区病院 内科 医師 山崎 香子

高血圧とは

心臓から送り出された血液が、動脈の内壁を押す力のことです。心臓が収縮して血圧が最高になった時の値が収縮期血圧(最高血圧)、心臓が拡張して血圧が最低になった時の値が拡張期血圧(最低血圧)です。

高血圧症とは

この血圧が繰り返し測っても高い状態です。

診察室での血圧が収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは家庭血圧が収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上であれば、高血圧症と診断します。

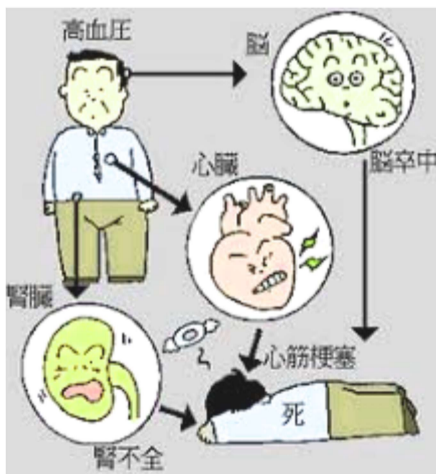
サイレントキラー

血圧が高いだけでは、通常自覚症状はありません。ではなぜ、高血圧の治療が必要なのでしょう。血圧が高い状態が続くと、血管は常に強い圧力がかかった状態に置かれます。その状態が続くと、血管の壁はだんだんと厚くなり、硬くなっていきます。血管が狭くなることもあります。これが高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は全身の血管に起こり、様々な疾患の原因となります。

脳では脳梗塞や脳出血、心臓では心肥大や心不全、冠動脈硬化による心筋梗塞や狭心症、腎臓では高血圧性腎硬化症による腎機能の低下、胸腹部の大動脈瘤、下肢閉塞性動脈硬化症、眼の網膜症などの疾患の原因となります。

高血圧は、気付かないうちに動脈硬化性の病気を進行させる、サイレントキラーなのです。

高血圧を治療するのは、将来こういった病気にならないようにするためなのです。



代表派遣募金

ご協力ありがとうございました

原水爆禁止2023年世界大会(長崎)代表派遣募金は、275,482円集まりました。

第30回原爆の火を囲むつどい



大村一夫さん

8月6日(日)西区山の手の日登寺にて、第30回「原爆の火を囲むつどい」が開催されました。西・手稲健康友の会、新婦人札幌西支部、年金者組合札幌西支部、西・手稲生活と健康を守る会の会員・西区病院職員など小雨が降る中80名が参加しました。8時15分に黙とう後、被爆者協議会の大村一夫さんの被爆体験のお話を聞き、参加者全員で核兵器のない世界をめざす決意を確認しました。

友の会活動拡大強化月間

友の会のみなさん、友の会活動拡大強化月間(9-10月)の期間となりました。今年度は昨年同様、感染対策を講じて友の会のみなさんのお宅へ訪問します。長引くコロナ禍で医療・介護についてお困りの事や生活相談等、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下さい。拡大強化月間にご協力願います。
〜月間スローガン〜
○長引くコロナ禍と物価高騰で地域で困難を抱えている人と繋がり寄り添い、いのちと健康を守り、安心して暮らせるまちづくりをすすめよう
○マイナンバーカードへの健康保険証一本化を許さず、現行の健康保険証の存続を求める運動を友の会員に広めよう

健歩会 9月

篠路五ノ戸の森緑地 (アオサギコロニー) と百合が原公園散策



と き: 9月7日(木)

集 合: JR学園都市線・篠路駅10時集合

行 程: 手稲駅9:01⇒琴似駅9:11⇒桑園駅乗り換え9:28⇒
篠路駅着9:45⇒五ノ戸の森⇒百合が原公園(昼食)⇒
百合が原公園駅13:33発で帰る予定です
◎昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

パークゴルフ 9月

と き: 9月19日(火) ※小雨決行

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: 友の会事務局 締め切り: 9月12日(火)

五天山公園行JRバス

JR琴似駅	地下鉄琴似駅	地下鉄寒南駅
8:33	8:43 9:03	9:26

いきいきお食事会再開



7月29日に3年半ぶりにお食事会を再開しました。参加出来なかったメンバーが11人いましたが、新参加者も含め14人で再スタートとなりました。

7月29日に3年半ぶりにお食事会を再開しました。参加出来なかったメンバーが11人いましたが、新参加者も含め14人で再スタートとなりました。

【お食事会 9月】

と き: 9月16日(土) 午前10時~

参加費: 500円

申し込み: 友の会事務局

締め切り: 9月8日(金)

※9月もお弁当になります。

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

【9月の行事予定】

1日(金)	囲碁サークル	13:00~	(サロンわたぼうし)
5日(火)	ちぎり絵サークル	14:00~	(サロンわたぼうし)
6日(水)	フラダンスサークル	13:30~	(サロンわたぼうし)
7日(木)	絵手紙サークル	10:00~	(サロンわたぼうし)
7日(木)	健歩会		
12日(火)	ふまねっとサークル	10:00~	(西病3階大会議室)
13日(水)	フラダンスサークル	13:30~	(サロンわたぼうし)
13日(水)	友の会幹事会	10:00~	(西病3階大会議室)
15日(金)	囲碁サークル	13:00~	(サロンわたぼうし)
16日(土)	いきいきお食事会	10:00~	(サロンわたぼうし)
19日(火)	パークゴルフサークル	9:30~	(五天山公園)
20日(水)	フラダンスサークル	13:30~	(ちえりあ)
21日(木)	絵手紙サークル	10:00~	(サロンわたぼうし)
26日(火)	ふまねっとサークル	10:00~	(西病3階大会議室)

シリーズ 宅配ありがとう

第18回 新聞配達の人生

鉄北班 茂木 秀子さん



茂木秀子さんは、友の会新聞の宅配や新婦人新聞、赤旗新聞の配達をしており、以前は北海道新聞の配達と集金もしていました。新聞配達は苦にならず、「新聞配達の人生です」と、本人は笑います。茂木さんは、昭和17年天売島の生まれで、祖父が島に移住してニシン漁を始め、お父さんも漁師です。生後2ヶ月後にお父さんが太平洋戦争に召集され、戦後シベリア抑留を経て帰還したのは茂木さんが小学1年生の時でした。

当時を振り返るとお父さんは怖かったと言います。小学5年生の時にお母さんを病気で亡くし、家事をお姉さんと二人で担いました。中学卒業後、先に島を離れたお姉さんを頼って札幌に出てきます。貸しビル会社の社長さん宅に住み込みのお手伝いとして働きます。土日の無い生活でしたが、「島の暮らしより楽しかった」と言います。20歳のとき社長さんの紹介で、ビルの電気主任技術者として働いていた泰三さんと結婚。昭和40年に手稲の山口団地に引っ越し、昭和51年に現在の手稲前田に家を建てました。

昭和50年から新婦人の活動に参加し、平成元年に手稲区が西区から分区分した頃から本格的に活動を始めます。51歳の時、水泳の指導員の資格を取り、水泳サークルを作り、多いときは週5回もプールに通っていました。今は週2回9人ほどを教えています。夏休みになると子供たちの参加もあり元気をもらっていると、以前はスキーサークルにも参加し、現在は絵手紙とちぎり絵に参加しています。茂木さんは運動神経が良く、行動力のある人です。泰三さんは80年代の西区病院建設運動に参加しており、茂木さんも友の会結成時からの会員で、地域で友の会新聞の宅配が始まった時から配っています。友の会にとって貴重な宅配者さんです。

【お詫びと訂正】

「ていねやま」346号 8/1付けのシリーズ宅配ありがとうで、小野田儀信さんを誤って小野寺儀信さんと掲載しました。訂正しお詫び申し上げます。

こんな言、あんな事 (第31回)

私はホームヘルパーを始めて2年になります。6か月間ヘルパー養成講習を受講する中で、沢山の感動と勇気をもらいました。探し物を見つけた思いで、即介護職に就きました。ちょうど介護保険制度が新たに施行された年で、在宅ヘルパーとしてスタートしました。高齢者の身体介護や生活援助など常に安心安楽の介護をめざし、利用者に寄り添い受容する貴重な経験を積みました。また、人生の大先輩でもある利用者さんの言葉にも尊敬の念を抱いています。思えば、田舎の大家族の中で育った私は、よく祖父の話を聞きたり年寄りが大好きでした。この介護

ホームヘルパー歴22年

西野昭和班 E・Y



職は、祖父母が示してくれた道しるべだったように思います。現在も有償ボランティアとしてホームヘルパーを続けています。22年間学んだ貴重な経験を、必要とする方々へお返し出来ればと思っています。コロナ禍が3年以上続いており、お子さんやお孫さんとの距離が遠くなり関係が希薄になっていきます。早く元に戻ることを願うばかりです。