

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 12,200人 (3月現在)

次の10年「だれでも安心して暮らせる街づくり」をめざして

第25回友の会総会開催



3月16日第25回西・手稲健康友の会総会が行われ、友の会員、職員80名が出席しました。高際会長は節目の25年を、最初の12年間は170名から一万余名の会員に増えた成長期、後の13年間はボランティア、サークル、専門部などの活動が幅広く活発に展開された形成期であり、次の10年は「誰でも安心して暮らせる街づくり」が、友の会のステップのキーワードになると挨拶しました。

島垣事務局長は「健診案内など専門部の活動に助けられています、また、先の震災では友の会より物心両面の援助を頂きありがとうございました」との感謝の言葉がありました。次に坂野事務局長の説明でこの一年間の活動を映像で振り返り、大変多くの友の会員、職員にささげられた活動だったことを再確認しました。決算と予算では友の会新聞の郵送料と、その値上げが財政を圧迫していることが報告され、友の会新聞の宅配の重要性が改めて認識されました。議案を深める立場から6名の方のフロアー発言がありました。

友の会新役員

- | | |
|-------|--------|
| 会長 | 高際 一男 |
| 副会長 | 横山 博子 |
| 事務局長 | 坂野 悠紀子 |
| 事務局次長 | 高橋 えり |
| | 三浦 重雄 |
| | 塩谷 昭子 |
| | 柳田 トモ子 |
| 事務局員 | 工藤 和栄 |
| | 吉田 悦子 |
| | 鈴木 元則 |
- 宜しくお願いします

シリーズ 身近な健康 認知症について 疾患編 その3

認知症は予防できるか？

多くの認知症は今の医学では進行を止めたり、治したりすることは難しいため、予防が大切です。生活習慣病といわれる高血圧、糖尿病、脂質異常などは血管性認知症だけでなくアルツハイマー病の発症リスクを高めることが知られています。タバコや過度のアルコール(ビールなら500ml、ワインなら200ml、日本酒なら一合までが適量)も認知症のリスクとなります。手先よりも全身の適度の運動がお勧めです。外出や社会参加も大切

住所・電話番号を変更された方は、
 お手数でも友の会まで
 ご連絡をお願いします。

第90回 メーカーに参加しよう!

日時 5月1日(水) 10:~
 場所 大通り西8丁目広場



アルツハイマー病の早期発見

アルツハイマー病になりやすい人として、遺伝歴がある、女性、運動不足、頭部外傷歴があるなどが知られています。症状が出る何十年も前からアミロイドという「ゴミ」が脳にたまっていくことが分かっています。PETという特殊な画像検査や腰椎穿刺で脳脊髄液を採取することによ

て、早期診断により治療に結びつける動きがあります。が、血液などより簡便な診断法の登場が待たれます。認知症の前段階として、軽度認知障害(物忘れがあるが生活に支障はきたさない)があり、この段階ですと、前述した予防のための努力でかなりの割合で正常まで戻りうると言われてい



4月27日～5月6日の連休中の診療日のお知らせ

西区病院・ひだまりクリニック： 4月30日(火)と5月2日(木) 診療します
 にしく歯科： 4月27日(土) 診療します

送迎車「げんき号」も運行します 4月30(火)、5月2日(木) どうぞご利用ください

雪もなくなり健歩会、のんびり歩こう会が始まります。みんなで歩きませんか。

健歩会

4月

西岡水源地で
春さがし



とき：4月19日(金)
集合：地下鉄南北線
澄川駅

9時45分集合 中央バスで水源地へ
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

5月

発寒川の梅と桜 5月14日(火)

のんびり歩こう会

5月

最初は農試公園で花見です

とき：5月8日(水)
集合：農試公園 ツインキャップ
10時集合

※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

みんなで楽しくサロンに集いましょう!

サロンわたぼうし お食事会

とき：4月6日(土)・4月20日(土) 11時から
場所：西区病院 友の会室
参加費：500円
※参加希望者は事前に友の会にお知らせください。
★ ボランティア(お世話係り)募集中です

サロンひだまり お食事会



とき：4月19日(金)
11時から15時
場所：新発寒キリスト教会
(新発寒4条5丁目 新発寒生協向い)
参加費：500円
※参加希望者は事前にお知らせください。
※連絡先：柳田 トモ子 695-7185 (080-1868-9445)
工藤 和栄 683-2433 (090-7656-4916)
★ 室内用上履きを持参してください(スリッパは不向きです)



サロンひだまりで、お手前を披露する境さん

シリーズ この人に聞く

私の友の会

友の会にさそわれ人と人の触れ合う機会を作って下さった事に感謝をし体が元気で続けられる限り、参加していきたいと思っております。
友の会の「ひだまり」でお会いしましょう。

私も打ち合わせでわいわいと話し合い食事でも和やかに時を過ごし、帰る時は自分の居場所「ひだまり」のやさしさに包まれた一日を感じ幸せを噛みしめています。
食事前の血圧測定で血圧、血の流れが悪ければ偏食が頭に浮かび気を付け様とし、良ければ自分をほめ自分の健康を管理しています。

「ひだまり」心地好い響きのことばですね。
「ひだまりクリニック」では私の健康管理をして下さり、新発寒ひだまり食事会では地域の一人ひとり手を繋ぎ、食事を共にすること親しくなり、次に来るのが楽しみと言ってくたします。自分も居場所を「ひだまり」に見つけています。

境 千春 (星置班)

友の会 電話・FAX 666-2877 お気軽にご参加ください 今月の行事予定

- 【友の会室】
ちぎり絵 4月2日(火) 14時
会費300円
- 絵手紙 4月5日・19日(金) 13時半
会費月 1200円
- 綿ぼうしの会 4月25日(木)
車椅子清掃・布切り
布切り 毎週水曜日 13時
- 囲碁 4月4日・18日(木) 13時
- 【西区病院3階大会議室】
ふまねっと 4月10日・17日(水)
10時～会費1回1000円
フラダンス 4月10日・17日(水)
13時半～ 会費1500円
- 【新発寒在宅たんねの里】
布切り 4月4日・11日(木) 13時半
ふまねっと 4月22日(月)
ふれあい喫茶 4月25日(木) 13時半
- 【サロンわたぼうし】
お食事会 4月6日・20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 4月1日・15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 4月19日(金)
11時～ 参加費500円