

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 高際 一男 友の会員数 11,000

第31回 西・手稲健康友の会総会開催

3月13日(木)、ひだまり会館にて第31回友の会総会を開催しました。地域42人、職員12人が参加しました。

高際会長は、「31回目の総会を迎えました。友の会がこの30年間で築いてきた活動を基礎にひだまり会館を活かし新たな活動を作って行きましょう」とあいさつしました。

次に工藤事務局長から2024年度の活動のまとめと2025年度活動方針を提案しました。

質疑・討論では、班で取り組んだ経験などの発言がありました。

○西野昭和班のお花見会・パークゴルフ・健康相談会など楽しい班活動の取組み。

○富丘班の宅配者ご苦労さん会で友の会雑誌「いつでも元気」の拡大の取組み。

○星置班の月2回レクリエーション活動の取組み。

○勤医協在宅(福祉会)の拡大月間で職員全員参加により拡大目標を達成した取組み。

2024年度のまとめと決算、2025年度の方針と予算は採択承認されました。次に、2025年度役員・幹事体制を決定し、新年度友の会活動を旺盛にすすめていくことを確認しました。最後に出席者全員で集合写真を撮り終了しました。



2025年度 西・手稲健康友の会 役員体制			
役職	地区	氏名	所属班
会長	手稲	高際 一男	鉄北
副会長	西	横山 博子	西野第二
副会長	西	高松 功	福井
副会長	手稲	佐々木 明美	鉄北
事務局長	手稲	工藤 和栄	新発寒
事務局次長	西	坂野 悠紀子	発寒中央
事務局次長	西	吉田 悦子	西野昭和
事務局次長	西	西谷 恵美子	宮の沢バンビ
事務局次長	手稲	羽野 けい子	前田すみれ
事務局次長	職員	森 亘	西区病院
事務局員	職員	鎌田 誠	西区病院
2025年度 新たに加わった 幹事さん			
幹事	西	福田 恭子	二十四軒

シリーズ身近な健康

介護医療院

その3 「その人らしい生活」を

西区病院介護医療院 言語聴覚士 登坂 温子

介護医療院ではリハビリ職員2名が看護師や介護福祉士と一緒に働いています。

みなさんは「リハビリ」といったらどんなことを想像しますか？リハビリ室で行う歩く練習や体操などを思い浮かぶかもしれません。介護医療院は介護と医療の両面から「生活」を支える施設です。病院は「治療」が目的ですが、介護医療院は「生活」を支える目的もあります。そのためリハビリといっても、私たちが入浴・排泄・食事といった毎日の生活全体をリハビリと考え、「その人らしい生活」ができるよう、お手伝いをしています。

人間は寝たきりで筋力をほとんど使わなかった場合、1日で約3〜5%、1週間では約20%の筋肉が減少します。回復には1日休むと1週間、1週間休む

と1ヶ月かかるといわれています。また、人と話をしたり交流する機会が減ると「お口の機能」も衰えやすくなります。声やこぼれが出づらくなったり、むせやすくなります。

Aさんは風邪から回復中の方はまだ難しい体力ですが、昼1食だけ車椅子での食事を頑張っています。

Bさんは歌がとても好きな方です。リハビリ場面だけでなく、日々の生活の中でも毎日楽しく職員と歌って過ごしています。

ご家族も嬉しそうでした。

これからも「その人らしい生活」ができるよう、スタッフ全員で協力し、より良い生活の環境を提供していきたいと考えています。

札幌西・手稲健康友の会 30周年記念 春のつどい

【日時】2025年4月19日(土) 13:30~16:00

【会場】手稲区民センター(手稲区役所2階)

JR手稲駅 北口から徒歩3分

JR・中央バス 手稲区役所前下車

【参加費】無料(飲食はありません)

【問合先】友の会事務局

※スリッパは備えて有りますが、履き慣れた上履きも可

【内容】

◎オープニング「風雪太鼓」

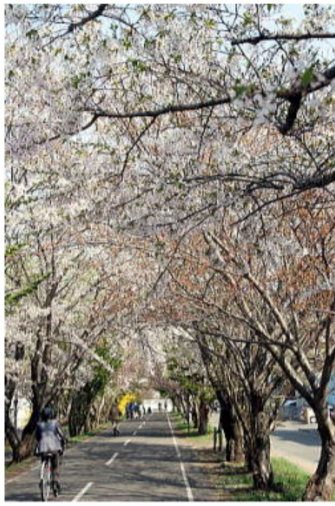
◎記念講演「北の息吹」

(北海道民医連新聞 連載中)

北海道で野生生物を撮影する

写真家 中島 宏章 氏





4月から健歩会が始まります
今年も楽しく歩きましょう

健歩会 4月

白石ころろ一どの桜並木と
豊平公園のカタクリ

と き：4月23日(水)
集 合：地下鉄東西線 南郷7丁目駅 1番出口
10時集合
行 程：ころろ一どの桜並木を観ながら⇒3km歩いて⇒
豊平公園着 昼食と公園散策⇒
地下鉄豊平公園から帰ります
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

【健歩会 2025年予定】

- 5月 豊平区 精神川緑地と天神山の藤
- 6月 江別市 四季の道探索
- 7月 大通り11丁目のバラと知事公館・NHK放送局
- 9月 北大第二農場と赤煉瓦庁舎
- 10月 清田区 有明の滝自然探勝の森

パークゴルフは5月から開催予定です



【4月の行事予定】

- 1日(火) ふまねっとサークル 13:00~
 - 2日(水) フラダンスサークル 13:30~
 - 3日(木) 絵手紙サークル 13:30~
 - 4日(金) 囲碁サークル 11:00~
 - 7日(月) ふれあい喫茶 13:00~
 - 9日(水) フラダンスサークル 13:30~
 - 11日(金) 麻雀サークル 13:30~
 - 14日(月) ちぎり絵サークル 14:00~
 - 15日(火) ふまねっとサークル 13:00~
 - 16日(水) フラダンスサークル 13:30~
 - 17日(木) 絵手紙サークル 13:30~
 - 18日(金) 囲碁サークル 11:00~
 - 19日(土) 春のつどい 13:30~
 - 23日(水) 健歩会
 - 25日(金) 麻雀サークル 13:30~
 - 28日(月) 友の会幹事会 9:30~
- ※4月のいきいきお食事はお休みです

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877



『ひだまり広場』

「いつでも元気」
2024年2月号掲載より

憲法九条の碑
銭函班 長谷川 能夫子



2025.2月現在53基に増えています

連日、イスラエル軍によるガザへの攻撃映像の凄惨さに目を覆いテレビのチャンネルを変えたくありません。が目を逸らすことが出来ません。元氣11月号で憲法九条の碑が全国に32基あり、私の住む小樽にもあることを知りました。九条を守り続けてきた我国だから戦争に手を染める事ができないと世界中に胸を張って言えるのではないのでしょうか。今、新婦人の仲間と脳活に励んでいます。柔らかくなった頭で戦争体験のこと、弱者を蔑ろにする政策のことなど、話題は尽きません。高齢の私達には大きな行動は望めませんが、この意志は必ず身近な人達に伝わるでしょう。国家間の紛争、戦争が一日も早く終結する日が来ますように願わずにはいられません！

こんな言、あんな事 (第46回)

4月は桜の開花や色々な花が咲き始める月であり、入学式や入社式など新しい門出が待っている月でもあります。特に新一年生が背が背負えるほど大きなランドセルを背負い、両親と一緒に入学式に向かう姿は微笑ましく、つい「入学おめでとうございませう」と声を掛けてしまいます。そのランドセルですが、昔は女の子は赤、男の子は黒と決まっていた。今はカラフルになり、女の子も男の子も色々な色のランドセルを背負い、赤と黒はあまり見掛なくなりました。自分の好きな色を選べるようになって良かったなと思います。でも、その立派なランドセルを

新一年生とランドセル

星置班 A・S

背負っているのは3年生くらいまで、高学年になると自由なカバンになっていきます。高価なランドセルもたった3、4年間の使用かと思うと、ちよつと無駄な様な気がします。もしも入学時から自由なカバンになったら、昔からある入学式の微笑ましい姿が無くなるのも寂しい気がします。そんなことを考えながら入学式に向かう光景を眺めていると、希望をもって入学式に向かうこの可愛い子供たちが、これから楽しい学校生活を送れますようにと願わずにはいられません。



絵手紙サークル
西宮の沢班 小林 ふみ子 さん

勤医協にしく歯科診療所 夜間診療日変更のお知らせ

4月より月曜日の
夜間診療は休診となります
火曜日・木曜日のみ
受付時間 17時~19時
電話 011-666-6222