

# 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 13,000人 (1月現在)

## 各班で新聞宅配ご苦労さん会始まる



琴似班



昭和班

毎年、12月～3月にかけて班では宅配ご苦労さんが開かれます。11月25日に平和班が今年度のご苦労さん会を町内会館で12人の参加でおこないました。多くの人が参加できるように夜におこない、お酒付きで楽しく過ごしました。12月には琴似班が恒例のお寿司屋さんで開き、これから宅配に参加してくれる人にもよびかけ、宅配者の高齢化がすすむ中、宅配地域と部数の調整をして負担の軽減をはかっています。また、健康相談会の計画も話し合いました。昭和班は個人宅で13人が参加し、自己紹介と宅配での問題点を話し合い、班のレクリエーションでマージャンを行うことも決めました。1月～2月には福井班、八軒班がご苦労さん会、あじさい班が新年会を開きました。友の会の活動で新聞の宅配は大切な活動になっていきます。現在260人以上の人が参加しており、高齢者の見守り、学習会、健康相談会、班レクの参加など班を支える大きな力となっています。すべての班でご苦労さん会を開き、楽しく交流してこれからの計画を話し合います。

## 無料低額診療の対象に高校生「奨学給付世帯」が拡大されました

医療費の心配がなく病院にかかれる無料低額診療制度は、2011年に就学援助世帯を対象に拡大し、義務教育を受けているお子さんや親御さんを含めた同一世帯の方(祖父母も含む)にも活用され、就学援助の証明書だけで収入の証明となるので手続きも簡素なため喜ばれてきました。しかし義務教育が終わると就学援助制度がなくなるため、高校生にも活用できる制度がないかを検討していましたが、昨年12月から「奨学給付世帯」を拡大することになりました。



校生の低所得世帯のなかで「奨学給付金」を受けている世帯であり(保護者全員が非課税)、学校から証明書が発効されています。就学援助に比べる対象者は少なくなりますが、医療費がかかるために子供たちが受診できない深刻な現状(学校

健診で異常が見つかったも病院に行けない、ケガをしても病院に行くお金がない・・・)の改善につながればと思います。就学援助世帯でもまだ無料で診療制度が利用できることを知らない保護者は多いので、ぜひみなさんも周りの方に声をかけていただければと思います。就学援助世帯や「奨学給付世帯」でなくても医療費にお困りの経済状況であれば、無料低額診療制度の対象になる場合がありますので、まず勤医協の相談室(医療福祉課TEL 665-9739)までご相談ください。

## シリーズ 身近な健康 認知症について 疾患編 その1

私は、この「ていねやま」に「もの忘れ外来はじめました」という記事を書かせてもらいました(2009年7月号)。あれから10年近くがたち、認知症は友の会のみならずの大きな関心事なのではないでしょうか。そこで今回は、疾患、ケア、お薬とサービスについて4人でリレー解説していきます。

**認知症とももの忘れは違う?**  
 まず認知症の定義です。ちょっと長いですが「いったん正常に発達した知能が一般的に低下したため、通常の社会活動や家庭生活に支障を来す状態で、脳の慢性器質的(臓器に)

**認知症の原因は?**  
 認知症がありそうだとしたら、診察や検査で、できるだけ原因を明らかにすることが大切です。なぜなら根治可能な認知症(ビタミン欠乏症、慢性硬膜下血腫など)かもしれないし、抗認知症薬がきくタイプの認知症(アルツハイマー型認知症など)かもしれないからです。血管性認知症、レビー小体型認知症などがありますが、なかにはこれらが合併していると思われる方も少なくありません(混合型認知症)。

(西区病院 副院長 塩川 哲男)



## 介護相談コーナー

毎週金曜日 10時～11時

ひだまりクリニック受付向の部屋で相談を受けています。介護で困ったこと、わからない事がありましたら何でも気軽に相談ください。

介護相談コーナー  
 毎週金曜日  
 10時～11時  
 場所：相談室  
 ◆介護保険について  
 ◆家族の介護について  
 ◆役所の手続き等……





# 松ぼっくり ツリー

## サロン新発寒ひだまり

サロン新発寒ひだまりでは12月12日(金)のお食事会でクリスマス会を行いました。食事の後はビンゴゲームや、バンド演奏、社交ダンスもあり全員で歌い、踊り大いに盛り上がりました。

食事のおぼんの上に、「可愛い「松ぼっくり」のツリーが乗っていました。このツリーはサロン

ひだまりの世話人さんの伊東智代子さんの手作り参加者全員にプレゼント



伊東智代子さん

されました。伊東さんはクリスマスプレゼントにするため、公園で大きな松ぼっくりとドングリを拾い集め、雪だるまの形を接着剤で張り付け一つ一つ可愛いツリーに仕上げました。伊東さんは物作りが大好きで、いろいろな物を作っています、お食事会に参加してくれた人に少しでも喜んでもらうために30個以上のツリーを作ってくれました。

# 健診率アップをめざして!

## 健康促進部 塩谷 昭子

昨年発足した健康促進部は8人で活動しています。健診受診率が低いので受診率を高めようと二つの取り組みをしています。

一つ目は「青空健康チェック」です。「新発寒生協」など4カ所で行いました。体脂肪や血管年齢の測定、看護師さんの健康相談などしながら友の会へのお誘いをしています。

二つ目は「電話かけ」です。毎月、誕生日の友の会員200人位に健診のお誘いの電話をかけています。留守が多かったり、近くの病院で受けている方もいますが、皆さん「お知らせいただきありがとうございます」と親切に対応しています。



健康促進部のみなさん

※ 3月の健診は大変こみ合います、早めの受診をおすすめします。

また、病院の友の会健診推進委員会が毎月もたれ、友の会も参加し、一緒に仕事を進めています。職員も電話がけに参加したり、医師も健診へのお誘いをしています。友の会と病院といっしょの取り組みで健診の受診率が増加したという成果が出てきています。「皆さん健診を受けましょう」を合言葉に今年もがんばります。

いただき、皆うれしく活動できています。

# サークル活動「ふまねっと」

シリーズ  
この人に聞く

## 若狭 泰子 (西野中央班)

友の会の「ふまねっと」は今から8年前にスタートしました。当時は「ふまねっと」の名前を知っている人も少なく参加者も5、6人ほどでした。ふまねっと運動の特徴は「ひっかかる」「からみつく」など「網」の性質を利用して「ネット」をよく見て「ゆつくり踏まないうものにたぎ越す」というものです。そのため歩行機能の改善や認知症予防にも効果があることが理解され、参加者のひとりごとがひたりを誘ってきたり「ていねやま」を見て来ました、当サークルは今

に至っています。現在は月3回水曜日に西野の大会議室で行っています。常に30人以上の方が参加しております。「ふまねっと」に来てよかった」と言われるようにサポーター一同心して頑張っているとこです。参加者の人たちの元気な声、明るい笑いの絶えない姿に一番励まされているのも私たちサポーターです。「ふまねっと」をやってみようかなと思っいる方はぜひ一歩を踏み出してみませんか。いつでもお待ちしております。



ふまねっとサポーターのみなさん (後ろ中央が若狭さん)

# 絵手紙サークル会員募集中

第一第三金曜日 13時30分  
会費 月 1200円



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 2月5日(火) 14時 会費300円
- 絵手紙 2月1日・15日(金) 13時半 会費月1200円
- 綿ぼうしの会 車椅子清掃・布切り 2月28日(木) 布切り 毎週水曜日 13時
- 囲碁 2月7日・21日(木) 13時
- 【西区病院3階大会議室】ふまねっと 2月6日・13日・20日(水) 10時 会費1回100円
- フラダンス 2月6日・20日(水) 13時半 会費1500円
- 【新発寒在宅たんねの里】布切り 2月7日・14日(木) 13時半
- ふまねっと 2月25日(月)
- ふれあい喫茶 2月28日(木) 13時半
- 【サロンわたぼうし】お食事会 2月16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 2月4日・18日(月)
- 【サロン新発寒ひだまり】お食事会 2月15日(金) 11時 参加費500円