

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 12,426人 (11月20日現在)

人と人との結びつき・繋がりが大切～友の会拡大強化月間～

9月12日～11月末まで行われている友の会活動強化月間の札幌西・手稲健康友の会のとくくみでは、延べ790人が参加して、友の会活動が大きく拡がり人と人の繋がりを深めました。

月間の目標は、①友の会員拡大150人→75人②いつでも元気20部→22部③地域訪問1000軒→718軒の到達です。(11月20日現在)

地域の健康を守るとりくみ

今年の特徴として西・手稲健康友の会は、数年間ほど中断していた「青空健康チェック」を4ヶ所で開催し、地域の健康を守るとりくみとして血圧・体脂肪そして医療・介護相談に102人の方が訪れました。

「青空健康チェック」では、友の会員の他に北海道大学の医学部で医師を目指す医学生そして勤医協札幌西区病院の医師・看護師・検査技師・理学療法士・医療ソーシャルワーカー・事務員の他職種の連携もあり、血圧の高い方や医療・介護のお話しなどが特徴的でした。

高齢者を支えきれないことも明らかに

地域の健康相談会や班会は、地域の27ヶ所で行われて「高齢者の消化器疾患」「嚥下障害」「おしっこでわかる病気」そして「認知症」など様々なテーマで開催されて、延べ564人が参加しました。

11月6日に開催された「地域包括ケア学習」では、2025年問題(高齢化率30%超・高齢者の単身世帯数35%・高齢者の15%の認知症など)や商店街・町内会のとくくみを学びました。また、これまでのような医療・福祉・介護の体制では、高齢者を支えきれないことも明らかになり、住民の望む「地域包括ケア」の必要性を考える必要があります。

友の会のもう一つの役割

いま、誰もが老後の不安や病気など様々な悩みを抱えています。「誰もが安心して健康で住み続けられるまちづくり」に向けてひとり一人が「人と人との結びつき・繋がりを大切にする」ところが、超高齢化社会を乗り切る友の会のもう一つの役割では?と感じています。



青空健康チェック (11月11日)

「げんき号」と「勤医協中央病院バス」のご案内

注：近接診療所建設で駐車場と乗降場所変更!

送迎バス冬期間 2014年12月1日～2015年3月31日まで

【げんき号】(裏側玄関乗降)

- ①勤医協札幌西区病院と勤医協にしく歯科診療所を受診される2日前までに友の会事務局666-2877へ要予約(車椅子の対応ではありません。)
- ②自宅玄関前⇄西区病院(裏側玄関)・にしく歯科(正面玄関)
(月・水・木・金の午前中のみ)
- ③帰りは、11時30分病院裏側玄関前出発

【勤医協中央病院バス】(患者用駐車場乗降)

西区病院→中央病院(10条クリニック)

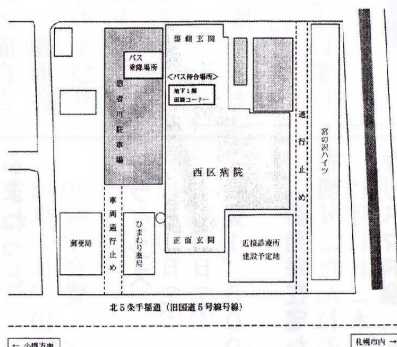
- ①8:10、10:20、13:35、13:50、17:15

中央病院(10条クリニック)→西区病院

- ②11:30、12:35、15:00、16:15

注：網掛けは、中央病院直行(乗車定員8人)。それ以外は、10条クリニック経由(乗車定員28人)。乗車定員を満了した場合は、乗車をお断りする場合があります。

※月～金の運行。第4(土)と日曜祝祭日運休。診療のある土曜日は、8:10、12:35、13:35のみ運行。



「げんき号」運転手・添乗員のボランティア募集中。詳しくは、友の会事務局666-2877へご連絡ください。「げんき号」は、札幌西・手稲健康友の会で運行。



「いつでも元気」の購読料は、1ヶ月380円です。

お問合せは、友の会事務局(011)666-2877へご連絡下さい。12月号は、「家庭医とは」が掲載。

好評発売中
いつでも元気 2014年12月号 100円

巻頭特集「おしっこでわかる病気」を解説 新 金子 元氣スペシャル ドイツ情報
「腰痛問題」の早期解決を
「ペルリン・女子」が日本政界に参入

特集1 奮えぬ心身、終わらぬ苦悩
「まだに続く腰痛」を治す ノーマ・ピロツカ

特集2 家庭医とは 大庭 武哉

友の会事務局 札幌市西区西町北19丁目西区病院2-4-4 札幌市健康センター1階 電話:011-666-2877 FAX:011-666-2878

医療費で困った時、相談を！

勤医協は、「経済的理由で医療費の支払いが困難な方」を対象に「無料・低額診療制度」を実施。「就学援助」を受けている世帯もご相談下さい。

勤医協札幌西区病院

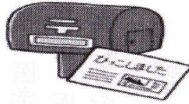
(代表) 663-5711へ

勤医協札幌にしく歯科診療所

(代表) 666-6222へ



ご住所・お電話番号などを変更された方は、お手数でも札幌西・手稲健康友の会の事務局(011)666-2877へご連絡をお願いします。友の会新聞などの登録の変更をいたします。



社会保障の回復どころか後退だ！ 私達が望んだことだろうか？だから解散・選挙に！

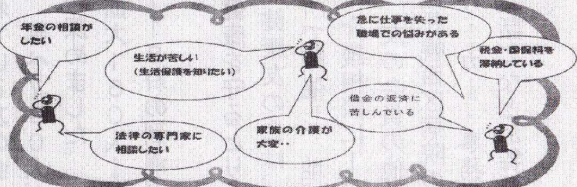
予定されている社会保障改悪

医療	入院給食費 260円→460円(1食あたり)	
	紹介状を持たないで大病院を受診すると、5千円~1万円の定額負担	
	後期高齢者保険料の9割などの軽減措置廃止	
	「患者申出療養(仮称)」制度で保険外診療の拡大	
	国民健康保険の都道府県化で、医療費を抑制	
介護	入院ベットを減らし、医療の提供体制を削減	
	「要支援1・要支援2」の通所・ヘルパー利用を保険から除外	
	一定所得者の利用料を2割負担に	
	特別養護老人ホームへの入所は原則「要介護3」以上	
年金	低所得者の施設入所の費用軽減(補足給付)を大幅縮小	
	特別養護老人ホームの相部屋入所者に対し、居住費の徴収と水熱光費の引上げ	
	「マクロ経済スライド」による連続した年金支給の引下げ	
生活保護	年金加入期間の延長と支給開始年齢の引上げ	
	年金積立金の株式運用	
子育て	生活保護支給額の連続引下げ	
	住宅扶助、冬期加算の支給額引下げ	
	保育時間の認定や施設との直接受給開始。施設基準や保育資格要件の緩和	

SOSネット西区

第10回相談会

こんなことで悩んでいませんか？



◇相談コーナー：生活、医療、介護、労働、法律、教育、年金など
◇相談員：弁護士、司法書士、看護師、社会福祉士など

日時 **12月12日(金)**
14:00~19:00

会場 **西区民センター1F会議室**

(琴似2条7丁目 西区役所隣)

SOSネット西区相談会実行委員会：西区西町南20丁目1-6-10(西区生活と健康を守る内)

連絡先：TEL:665-2970 FAX:665-2974

~来年も楽しく、のんびりと~



星置の水芭蕉公園を散策

11月7日(金)、のんびり歩こう会の振り返りの集いが開かれました。今年第1回目が雨で中止になり先行き不安だったけど後はすべて実施出来てよかったと参加の皆さんはニコニコ顔で一年を振り返りました。特に星置の水芭蕉が印象的だったので来年も計画にいきましょう。但しJRの快速が停車しない駅もあるのでその辺を事前にチェックして...。八軒のコスモスコースは時期がずれて残念。発寒川の鮭は姿を見せなかつた等々。

のんびり歩いて自然と付き合うのは中々大変だけどそれゆえの面白さもあるのかもしれない。「健歩会は無理だけどマイペースでのんびり歩く事は出来る。家の中にとじこまらない様にしましょう」から始まったこのサークルです。

来年の予定も話し合ってお話して散会しました。来年が待ち遠しいですね。アットホームな雰囲気でもとてもよい集いでした。

のんびり歩こう会振り返り

今月の行事予定

- 【友の会室】
- ふれあい喫茶 会費1000円
- 12月1日、15日(月) 14時
- ちぎり絵 会費300円
- 12月2日(火) 14時
- 絵手紙 体験料 500円
- 12月5日、19日(金)
- 13時半
- 綿ぼうしの会
- 12月25日(木)
- ★車イス清掃・布切り
- 12時半
- 布切り
- 毎週水曜日 13時
- 囲碁
- 12月4日、18日(木) 13時
- 【西区病院3階大会議室】
- ふまねっと
- 12月3日、10日、17日(水)
- 10時~会費 一回 1000円
- フラダンス
- 12月10日(水) 13時半
- 17日(水) 13時
- 会費1,500円
- 【新発寒在宅たんねの里】
- 布切り(たんねの里)
- 12月11日(木) 13時半
- クリスマス会(たんねの里)
- 12月18日(木) 13時半
- 会費1000円
- 【今月のお食事会】
- *あけぼのふれあいお食事会
- 12月12日(金) 11時
- *手稲曙在宅センター
- *西区いきいきお食事会
- 12月20日(土) 11時
- (一人暮らしの70歳以上の方)
- 三浦クリニック
- お申込みは事務局
- (666-2877)へ