

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 (7月21日現在)

ゆったり温泉・元気にパーク
南幌温泉ハート&ハート

温泉ツアー



友の会行事の温泉ツアーを行いました。
今まではパークゴルフを行う人の行事でしたが、今回から温泉を主体に誰でも参加できるように中身を変えて実施しました。

友の会行事の温泉ツアーを行いました。
今まではパークゴルフを行う人の行事でしたが、今回から温泉を主体に誰でも参加できるように中身を変えて実施しました。

参加した人は「一日頃あまり出かけないので良い機会だった」「温泉は楽しい」などの感想がありました。

12時半から全員で昼食をとりながら、自己紹介と友の会の関わりや要望などをだしあいの交流の場となりました。食後は温泉に入ったリカラオケを楽しんだり帰りの時間があつという間に来てしまいました。



シリーズ
身近な健康

寝たきりにならないための
歯のお話

その4

- ①水分をとる
②よく噛んで食べることで唾液腺を刺激する。
③唾液腺をマッサージする。
④抗酸化食品(納豆、ネギなど)

唾液は影のヒーロー
これまで、お口の健康を守る大切さをお話してきました。その上で唾液が大きな役割を果たしています。



唾液の役割

自浄作用 抗菌作用

このようにすることで唾液の量を増やしましょう。過度の疲労や慢性的なストレスは、唾液の抗菌作用を低下させますので、リフレッシュしましょう。

西区病院

島垣雄一 新事務長紹介



7月1日付けで事務長として赴任してまいりました島垣雄一(しまがきゆういち)と申します。

はこれまでの経験で西・手稲健康友の会の皆さんから多くの事を教わってききました。特に苦小牧ではげんき号の運用について見学させていただき、苦小牧の「友の会バス」運行を個別送迎方式にする事が出来ました。

第32回にしく健康まつり

と き：9月2日(日)
午後9:30から
ところ：西区病院一階ロビー

バザー・健康チェック・子ども医療探検・講演・豪華な抽選会など、みんなで楽しめるお祭りです。皆様の参加をお待ちしています。



健歩会

8月は休みです

9月

豊平区・精進川と天神山緑地散策



のんびり歩こう会

8月は休みです

9月

コスモスロードを歩こう



と き： 9月5日 (水)
集 合： 農試公園 ツインキャップ
集合時間： 10時

★ 小雨決行 事前申し込み不要

友の会新聞宅配のお願い

あなたの所に毎月届いている友の会新聞は郵送ですが、それとも帯封の宅配でしょうか。西・手稲健康友の会では9000部の新聞を取り扱っています。その半分が300人の協力を得て宅配されています。宅配は地域で見守りや班活動など友の会の重要な活動となっています。西区・手稲区にお住いの方でも近所に5部でも10部でも配っていただける人を募集しています、ぜひご協力をお願いします。

(ご協力いただける方は友の会までご連絡をお願い致します。)

いつでも元気 お読みになりませんか



『いつでも元気』は民医連の月刊誌です。医療・福祉はもちろん、お料理 や旅、海外情報から有名人まで内容は盛りだくさんです！民医連らしい視点を大事にした記事を掲載しています。

購読料は1ヵ月380円です。

見本誌を差し上げますので、まずはページをめくって見てください。

申し込みは友の会までお願いします。

西区病院建設・開院の思い出

西区病院の開院は1986年5月でその3年前から建設準備が始まり今年で35年になります。建設や開院に当時関わった方がたに、思い出を寄せていただきました。

西区病院建設時の思い出

山の手班 井上 百合子

私は40歳の時がンになってしまい、北大の医師から「勤医協は親切だから」とすすめられ中央病院で胃の全摘手術をしました。退院後に中央病院まで通うにはとても不便でなんとか西区に勤医協病院を建ててもらおうと運動を始めました。

西区にはその頃大きな病院がなく、地域住民の要望も強く資金協力がほとんど進みませんでした。土地探しを始めて西区中を回った、現在の場所が竹中工務店の資材置き場になっていたのを見つけました。国道に面して小樽や余市の診療所からも通いやすいなど

立地条件が良かったのですぐに交渉し決定したのです。資材置き場だったのが大変で、医師や事務長などみんなで手伝って工務店の人も良い病院を建てると決意してくれたと聞いています。病院も建設当時から大きく様変わりしましたが私たちが目指した気持ちは変わっていません。地域の「私たちの病院」として見守りながら、「友の会」も大きくし、月2回のふれあい喫茶にも多くの方に来ていただけるように、私も楽しみながら頑張っていました。



友の会 電話・FAX 666-2877

サークルで楽しみませんか

今月の行事予定

- 【友の会室】ちぎり絵 8月7日(火) 14時 会費300円
- 絵手紙 8月3日・17日(金) 13時半 会費1200円
- 綿ぼうしの会 車椅子清掃・布切り 8月23日(木) 12時半 布切り 毎週水曜日 13時 (15日は休み)
- 囲碁 8月2日・16日(木) 13時
- 【西区病院3階大会議室】ふまねっと 8月1日・8日・22日(水) 10時 会費1回100円
- フラダンス 8月1日・22日(水) 13時半 会費1500円
- 【新発寒在宅たんねの里】布切り 8月2日・9日(木) 13時半
- ふまねっと 8月27日(月) 13時半
- ふれあい喫茶 8月23日(木) 13時半
- 【サロンわたぼうし】お食事会 8月4日・18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 8月6日・20日(月) 13時 16時 コーヒー代100円
- 【サロン新発寒ひだまり】お食事会 8月17日(金) 11時 参加費500円