

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 11600人 (7月現在)

班の活動が始まりました



星置班のふまねっと

5月から活動を再開、6月13日に山口東パークゴルフ場で7人が参加し、天気も良く変化に富んだ18ホールを楽しめました。パークゴルフ場まで車で送り迎えしているのが初心者も気楽に参加出来ます。

星置班

約2年半、友の会の班の活動が出来ない状態でしたが、一部の班が出来る範囲で班活動を始めました。6月の班活動を紹介しますが、まだコロナ禍の中で活動が制約されていますが、出来る事を班で工夫しましょう。

3月の総会ですみれ班の幹事が羽野けい子さんと弘中榮子さんに変わりました。今までは「いつでも元気」読者が2人いましたが別の販売所の取り扱いになっていました。新幹事さんは班の人に購読を勧め一気に3部を増やし、班で5部となり6月に販売所が出来ました。名前を「前田すみれ販売所」と命名。西・手稲友の会で24番目の販売所です。各班でも宣伝誌を活用して「いつでも元気」を増やしましょう。



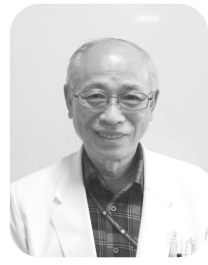
羽野さんと弘中さん

前田すみれ班

6月11日に近くにある発寒川緑地のせせらぎパークゴルフ場でパークゴルフを行いました。10人が参加し、曇り空で小雨となり数人は帰りましたが、9ホールを2回周り最後までプレーを続行し、今年始めてのパークゴルフを楽しみました。7月も続けて行く予定です。

西野昭和 班

核兵器禁止条約第1回締約国会議の意味するもの
非核の政府を求める北海道の会 常任世話人
ひだまりクリニック院長 川島 亮平
日本から被団協、日本原水協、広島・長崎市長、国会議員 (日本共産党) さらに大学生有志団体が参加し、会議の成功を目指し奮闘しましたが、条約に反対し「橋渡し役」を主張する「日本政府」は最後までオプザバー参加も拒絶しました。この「政府」を替えることにこそ、世界に向けての日本国民の責任であることが明確になった「第1回締約国会議」でもありました。



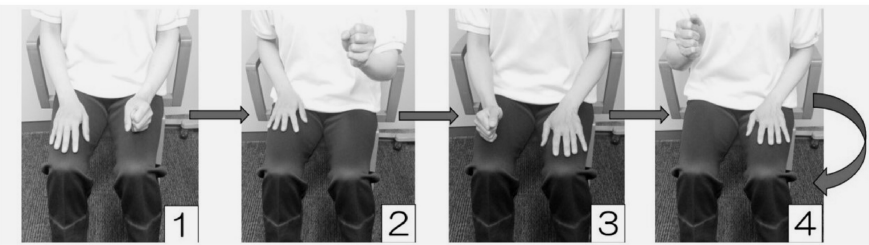
6月21日から23日までオーストリアのウィーンで核兵器禁止条約発効後、初の締約国会議が開催されました。会議はロシアのウクライナ侵略戦争が持続、ロシアの核使用も危惧される中、批准65カ国の他、NATO加盟国のドイツとオランダも参加しました。

シリーズ身近な健康 頭の体操で認知症を予防

作業療法士 玉田 幹貴

コロナ禍になって運動する機会が減った方、他者と交流する機会が減った方がいらっしやるのではないのでしょうか。運動と認知機能は密接な繋がりがあります。2001年に海外で行われた研究では、週3回以上運動をしたグループは、週3回以下のグループより認知症になりにくかったという結果があります。

- スリスリ・トントンのやり方
①右手はパーで手のひらを太ももにのせ前後に動かします。
②左手はグーで太ももの上を上下にトントンと軽く叩きます。
③1と2をリズム良く繰り返します。
④慣れてきたら左右の動きを逆にしてみてください。



右手はパーで前後 左手はグーで上下 左右を逆に繰り返す

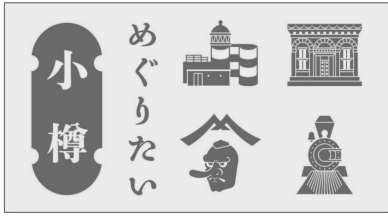
2022年8月6日 原爆の火を囲むつどい

日時：8月6日(土) 8:00~9:00
場所：日登寺 (西区山の手2条1丁目)
主催：原爆の火を囲むつどい実行委員会
原爆の火：広島市の被爆地から形見として故郷に持ち帰った火を保存していました。その火が1989年に日登寺に分火され、灯し続けられています。



健歩会 8月は休み

9月は小樽の
博物館巡りを
予定



第4回 パークゴルフ

と き：8月30日(火) ※小雨決行
 場 所：五天山公園
 集 合：9時30分 現地集合 10時プレー開始
 参加費：プレー代230円 運営費100円
 申込先：友の会 締め切り：8月23日(火)
 世話人：渋谷徳男、大山萬馬、月居宣子

五天山公園行バス

JR琴似駅	地下鉄琴似駅	地下鉄発寒南駅
8:33	8:45 9:03	9:26

新型コロナウイルスの感染状況により
中止する事がありますので
事前に友の会にお問い合わせ下さい。

友の会 電話・FAX 666-2877

シリーズ 宅配ありがとうございます！ 第8回 みんなで宅配100%

福井班 今村 チイ子 さん



今村さん御夫妻

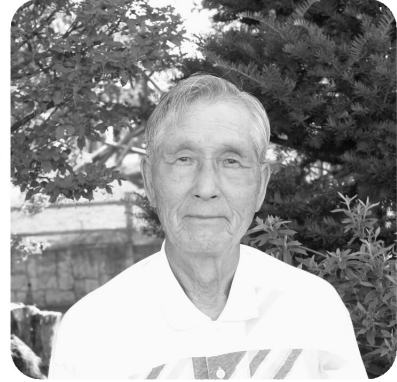
今村チイ子さんは宗谷の猿払村生まれで、浜頓別で結婚。ご主人の転勤で福井の社宅に移住、1983年に今の所に自宅を構えました。

西区病院開院時に1年間のパートとして働き、友の会創立時からの友の会会員です。友の会が大きな新聞の宅配が始まった頃から福井での宅配を担当して来ました。今村さんは、自宅を中心に歩いて約1時間の範囲と、ご主人は福井でも宅配者が手薄な所を受け持ち、合わせて50部の宅配をしています。

福井班では100%宅配していますが、少ない部数でも多くの人にお願いで参加してもらっています。きた事がポイントで「友の会は私たちの岩、会員の繋がりと安否確認のために大事な活動」だと今村さんは言います。「福井は山あり、川あり、庭先の花を眺めながらの宅配は楽しいよ」とご主人。お菓子作りや布小物づくりが趣味の今村さん。ご主人が退職後に始めた水彩画が自宅の壁を彩ります。コロナの様子を見て学習会やご苦労さん会を計画し、これからも班のみんなで楽しく活動したいと言います。

戦争体験を語りつぐ その3

西野昭和班
地蔵 幸信さん



ひと回り年上の長兄は、太平洋戦争前に出征し満州に派遣されました。戦況不利になつてから沖繩に移動し、いつ、どこで戦死したかもはっきりしていません。遺骨箱には現地の石ころが遺品として入っているだけでした。長兄は、昭和16年生まれで末弟とは一度もあつたことがないままです。次兄の出征の時は、集落の

神社で開催された出兵兵士を送る会には小学生も団体参加しました。壇上の兄は挨拶のしめくくり「では行きます！」と叫びました。「行って来ます」とは言いませんでした。生きて帰るなどと思ふな、という時代でした。でもこの兄は、ボルネオから無事に帰ってきました。

三番目の兄は終戦も間近なころ招集され樺太に派遣されましたが、どういふ訳かシベリヤには抑留されず無事に帰ってきました。さて、最後にわたし自身の事です。わたしは終戦の直前、札幌の旧制中学に進学し、伯父宅に下宿しました。入学式ではたくさんの上級生が迎えてくれました。しかし数週間後には上級生の姿がほとんどなくなつて、ついに一年生だけになつてしまいました。上級生はみんな勤労動員で農

家とか工場・営林署など(記録では石狩や空知だけでなく富良野や北見などにも)に行つてしまつたのです。その後一年生にも動員がかり、わたしの組は野幌の煉瓦工場に派遣されました。近くのお寺に宿泊し、毎日煉瓦運びに励みました。

そして、8月14日、お盆ということで一時帰宅となり、伯父の家に帰りました。翌日の「終戦の玉音放送」はさつぱり聞き取れませんでした。大人たちの噂で「戦争は負けて終わったようだ」と分かりました。その後、動員解除となり、やっと学校生活にもどることが出来ました。戦争は絶対だめです。沖繩戦、東京大空襲、広島・長崎、どれもウクライナ以上の大惨事でした。憲法九条を守り、戦争にならないよう平和外交を進めことが絶対に必要です。

絵手紙コーナー

前田すみれ班
高橋雅子さんの作品



どの花も一斉に！



変は何なのか、地球温暖化のなせる業なのかと不安もよぎります。お願ひです、お花の好きな方、花々を雑草から守るため、お力を貸して下さい。

