

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 12,300人 (11月現在)

シリーズ身近な健康

冬道で転ばないために

西区病院 リハビリテーション科

理学療法士 田宮 麻衣

①雪道の歩き方の基本

○小さい歩幅で、靴の裏全体をつけて歩く

○小さい歩幅で、靴の裏全体をつけて歩く。歩幅が大きいと足を高く上げなければならず、重心移動が大きくなるため転倒しやすくなります。小さい歩幅で、左右の足幅を離して歩くとバランスを取りやすくなります(ペンギン歩き)。また、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩くようにしよう。

②滑りにくい靴底を選ぶ

○ピン・金具付きの底
かたい氷を強く引っかき突き刺します。絨毯などの上では金具が引っかかったり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすいので注意。

○深い溝のある底

路面に対するグリップ力が強い。溝に雪が詰まると滑りやすいので注意。

○柔らかかゴム底

路面に対する吸着力が強い。滑り止め剤入りのゴム底。ヤスリのように路面の表面を引っかくので滑りづらい。

③滑り安い場所に注意

- 車の出入りのある歩道やバス・タクシーの乗降車場
○タイル張りの地下街や店内の入り口
○地下鉄駅や地下街からの出入り口付近
○ロードヒーティングの切れ目
○横断歩道

④転倒予防のためのお手軽運動

座ったまま、足の筋力や感覚を磨きます。椅子に座り、裸足で新聞紙一枚を丸め、その後開いて小さくたたみます。

新聞紙を使った運動



コロナ禍で見直される居場所づくり

勤医協 組織広報部 米林 寛之

民医連の事業所や友の会など民医連が関わる居場所(高齢者サロンや子ども食堂など)は道央圏地域で48ヶ所にも及び、この5年間で10倍になっています。このままだと今後超高齢化や人口減、独居・孤立、貧困、引きこもりなど困難な問題で、より深刻な事態になると言われています。こうした中でも、健康的な毎日を送るためにはどうしたらいいのでしょうか?健康は貧富の差や正規職員か非正規職員かで大きく影響される(孤立をなくす)・健康づくりがカギだということが明らかにになりました(高齢者2万2千人を4年

西・手稲友の会の居場所の現状

現在、「みんなの食堂・ヤッホー三角山」「サロンわたぼうし」の2ヶ所が居場所となっています。2月からコロナ禍で休止になっていましたが5月からできる範囲で活動を再開しています。

みんなの食堂

ヤッホー三角山

ヤッホー三角山はオープンして1年半になりますが、毎回100人以上の参加があり、また色々な企業からの差し入れも数多く、地域に果たす役割も大きなものがあります。現在、会場での食事ができないため、月一度注文を受けてお弁当を作りみなさんに提供し、繋がりを絶やさない活動を進めてきましたが、この度のコロナ感染者の増大で、11月は中止となっています。

サロンわたぼうし

月2回のお食事会には20人以上が参加し、お年寄りの憩いの場所として役割を果たしています。5月から2ヶ月に一度お弁当を発送し自宅へ届けて安否確認行動を行っています。

サロンひだまり

現在、休止状態で、状況を見て再開を検討します。



年末年始休診のお知らせ

Table with 3 columns: Location (西区病院, ひだまりクリニック, にしく歯科), Date (12月30日, 12月30日, 12月29日), and Period (~1月3日, ~1月3日, 午後 ~1月3日)

# 今年の健歩会とパークゴルフ

2月から6月まで友の会活動が休止状態になり、緊急事態が解除された7月から、アウトドアサークルの健歩会とパークゴルフが活動を再開し、10月で今年の行事が終了しました。  
今年を振り返ります。

## 健歩会

(ハイキングサークル)

当初、4月から10月まで6回の行事を計画していましたが、休止状態になり、計画を見直し7月の北区あいの里公園とロイズバラ園を実施し、22人が参加してくれ、これが健歩会100回目の記念行事となりました。

8月に滝野公園滝巡りウォーキングを計画しましたが、クマ出没で公園が閉鎖となり、また、中止となりました。

10月に南区篠舞・旧黒岩家から十五島公園ウォーキングを行い17人が参加。好天に恵まれ秋を楽しみながら歩きました。今年2回より実施することが出来ず、消化不良の健歩会となり、コロナ禍とクマに振り回された1年でした。

## パークゴルフサークル

パークゴルフの要望をうけて7月から活動を開始、10月まで4回実施し、場所は例年通り五天山公園で行いました。参加者は延べ104人で男女半々です。回りの人を誘っての参加があり今年も新しい人が数人加わってくれました。すべて好天に恵まれ、みんなで楽しくパークゴルフを行うことができました。10月27日は今年最後の行事と納会を行い、成績上位者表彰と今年ホールインワンだった人、そして参加してくれた全員に参加賞が渡され納会が終わりました。来年は5月から実施する予定です。



五天山公園でのパークゴルフ



100回目の健歩会 ロイズバラ園

シリーズ

## このひと

琴似班 福本 洋子さん



友の会絵手紙サークルの先生をしていただいている、福本洋子さんが絵手紙を始めたのは45歳ころで新婦人の活動がきっかけでした。その後、年金者組合西支部に入会し2000年に年金者組合の最初のサークルの絵手紙を立ち上げています。絵手紙の「へたがいい・へたでいい」の合言葉が気に入り、始めてから40年にもなります。友の会の指導は3年前からで、前の先生が体調を崩され、その後を引き継ぎました。

福本さんは、真狩の生まれで、18歳のとき家は離農して琴似で米屋を始めます。札幌で服飾専門学校に通い、服装関係の仕事をしていましたが、店の手伝いに追われて夢がかなわず、「いまだにやり残している事が有るようで残念です」と言います。今、着物リフォーム、編み物サークルに役立っています。琴似に住んで60年になり街の変遷を見ました。琴似の生き字引で、西病建設の活動にも参加しており、友の会の発足当時から会員です。

福本さんの活動の多さには驚きます。喜寿を過ぎた今でも年金者組合西支部で、絵手紙、着物リフォーム、編み物、料理教室、パークゴルフ、カラオケ、そして、新婦人西支部でちぎり絵、スキー協会のサークルなど10以上の活動をしています。「昔から色々な事に興味を持ち、身体を動かすこと、人とふれ合う事が大好きなのが、活動を多くしている」と言います。これからも好奇心と行動力はまだまだ続きそうです。



# 「絵手紙ではへたがいい・へたがいい」

## おせちの思い出 鉄北班 K・T

12月の声を聞くと何かと慌ただしさを感じます。特に女性は大変で、お正月の「おせち」準備があります。「おせち」も時代とともに変わってきました。昔々、昭和の30年代は、餅をつき、母の作る「おせち」で正月を迎えていました。今思い出してもそれほど豪華な物ではなかったような気がします。それでも「おせち」は特別でした。核家族が進み、作る量も少なくなり、スーパーには色々な出来合いが数多く売っています。また、テレビなどで「おせち」の広告が出回っています。でも、まだまだ家で作る人も多く、そこには家庭の味が引き継がれていると思います。大事にしていきたいですね。



友の会電話・FAX  
666-2877

## 健診専用診療日

12月24日木曜日の午後  
1月28日木曜日の午後  
健診専用ですので安心して受けられます。  
事前の予約をお願いします。  
ひだまりクリニック 電話 011-671-5115