

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 (2月現在)

1月22日「核兵器禁止条約」いよいよ発効に
今こそ条約を調印・批准する政府をみんなの力で実現しよう



2017年7月7日、国連において122カ国の賛成で決議された「核兵器禁止条約」は昨年10月24日南米ホンジュラスが50番目の批准国となり、それから90日後のこの1月22日、ついに「禁止条約」が国連で発効されることになりました。長い間核のない世界を求めて運動を進めてきた私たち、そして誰よりも被爆者にとっては待望の歴史的な瞬間を迎えました。

勤医協西区ひだまりクリニック院長 川島 亮平
(非核の政府を求める北海道の会・代表)

1月22日「今日から核は禁止です」を掲げる西病の皆さんの昼休みスタンディングの様子



唯一の戦争被爆国である日本においては一刻も早くこの条約を調印・批准する政府を実現することが、私たちの願いでもあり、世界の平和の実現にむけての責任でもあります。すでに昨年11月より日本政府に条約の調印・批准を迫る「新しい署名」活動が始まっています。この署名活動を大きく拡げると同時に、今年は「総選挙」の年、「禁止条約に反対する政府」に代わる新しい政府の実現のために努力しようではありませんか。

シリーズ 身近な健康

手稲セントラルキッチン センター長 松本 貴幸

美味しく食べて 感染症を防ぎましょう



免疫力が上がる食品
暦の上では春間近ですがまだ寒さの厳しい中、皆さんお元気で過ごしてでしょうか。さて、コロナ禍を食事で乗り切るために、今回は免疫力が上がる食品のお話です。

また、免疫細胞を強くする食品は、ビタミンDを含んだ鮭、サバ、キノコ類です。キノコは油と合わせると吸収が良くなり、ビタミンDは日光に当たると体内で作られるため、食後にお散歩に出るのも良いですね。密を避けながらストレス解消にもつながります。それ以外にもビタミンCを含んだ柑橘類やブロッコリー、納豆やヨーグルトなど発酵食品も元気に過ごすためには有効です。とはいえ体調を崩す時もありますよね。そんな時はこんな点に気をつけた献立にしてみましよう。体が温まるネギ、ニンニク、生姜をブラス・油は控えめに柔らかく



手稲駅前前で政府に条約の調印・批准を求め宣伝とスタンディングをする皆さん

SOSネット西区 第21回 無料 相談会 何でも

コロナ禍で生活等に困っている・・・、医療保険・年金などのことがよくわからない家族の介護が大変・・・

3月17日(水) 14:00~17:00
西区民センター1階第2会議室

お問い合わせ・電話相談
西区生活と健康を守る会
連絡先：665-2970

病院・クリニックの 3月土曜診療のお知らせ

3月6日(土)、3月13日(土)は、午前中診療いたしますのでご利用ください

手稲セントラルキッチン 紹介

手稲セントラルキッチンは、勤医協福祉会グループへ介護食を提供するために2015年に開設されました。毎日約2000食を生産し、道内21箇所の施設へ食事提供を行っています。徹底した衛生管理の元、大型スチームオーブんと急速冷却器を使い、出来たての美味しさを安全に利用者さんにお届けしています。

「いつでも元気」読者通信が200号になりました

「いつでも元気」は民医連と友の会（共同組織）がともに作る月刊誌で社会情勢・健康・観光や友の会活動を紹介しています。全国で6万の読者があり、西手稲でも350人の方が愛読しています。

「いつでも元気」を多くの方に薦めるため、「元気」の良さを書いてもらい、これを読者通信として発行することを役員会で検討し2004年6月に創刊号ができ「いつでも元気」の冊子に挟めました。

当初は誌面を一人で書いていましたが、誌面を埋めるのが大変で書いてくれる方が限られ、48号から二人に書いてもらい、どうにか100号（2012年6月）まで発行しました。

「こ」で中止を検討しましたが、継続の声があり、発行体制を整え誌面を「いつでも元気」販売所と病院の各セクションが半部ずつ担当し年間スケジュールを決めて進めてきました。これにより多くの方に書いていただけるようになり、内容も「元気」の中身だけでなく身近なことや職場の出来事など豊かなものとなりました。

そして読者通信がついに200号になりました。これまでに書いてくれた多くの方々に感謝致します。

読者通信を発行しているのは全国的にも西手稲健康友の会だけではないでしょうか。

「いつでも元気」は、全ページオールカラーで見ても読んでも楽しい本です。価格も月三〇〇円で手頃です。ぜひ読者になってください。

シリーズ

このひと

3月で退職の高橋えりさん



2017年4月から西区病院組織課課長として4年間お世話になりましたが、この度、退職の運びとなりましたのでご挨拶を申し上げます。60歳を境にこれまでの臨床検査技師の職を離れ、65歳までの月日を地域の方と供に歩みたいと思いました。西区病院組織課に配属となり、

西手稲健康友の会の事務局として仕事をさせていただきました。今思えば、全く知らない世界へ飛び込んだ訳ですから冒険と言っても過言ではありませんでした。只々、「勤医協が大好き」という思いだけで突っ走って来たように思います。

周りの方々にはたくさんのごとを教えてください、援助していただき、励まされながらの4年間でした。本当に感謝の言葉しかありません。「地域の方々は友の会に何を求めているのか」「班の幹事さんと考えながら進んで来ました。新たな居場所として新発寒ひだまりお食事会と山の手にみんなの食堂「ヤツホー三

角山」が誕生しました。「ヤツホー三角山」は参加者が100人を超える大きな子ども食堂に成長し、参加者からの期待が膨らんでいます。医療講演会にも50人以上の方々が毎回参加してくださり会場からはみ出すこともあり、健康に対する意識の高まりを感じました。これらの取り組みを通じて、たくさんの方々と活動を共に出来たことを大変嬉しく思っています。

今後は地域で一人の友の会員として応援させていただきます。皆様のご健康を祈念して、また、どこかでお会いするのを楽しみにしています。ありがとうございました。

地域の方々と歩んで4年間

西区病院組織課 課長 高橋えり

特定健診

3月は今年度最後の月です



健診予約
ひだまりクリニック
電話
671-5115

「いつでも元気」読者通信
～「私もひとこと」～
第200号 2021.3.15
札幌西・手稲健康友の会 (TEL・FAX 666-2877)

継続は力なり 200号達成！
「いつでも元気」専門部 工藤 和幸
「いつでも元気」と地域の読者をお互に読んでいるのは誰だったのか？と忘れられる16年8月の歳月を読者通信は重ねました。みなさんに参加してほしいの思いから継続は力の継続と、読者にお届けしたい2人に専任してもらったことになりました。100号に達するに当たって、担当から「そろそろ一区切りを・・・」の声が上がりましたが、「身近な人の文章がどれも面白く、読んでおもしろい」と多く、続行となりました。通信の増量を取った16年8月の歳月は人々の暮らしの歴史を物語るに違いないと、大層なんでしょうか？200号が通っても「そろそろ」の声はありませんでした。継続は力なりを実感しています。

「核兵器禁止条約」発効
～総選挙の年
札幌西・手稲健康友の会 川島 亮平
「核兵器禁止条約」がこの1月22日に発効されました。核兵器のない世界を目指して長い歴史を結んできた私たち。そして何よりも核兵器が持たされた歴史を白日の下にさらすことになりました。核兵器が禁止されることによって世界が平和になることが望まれました。すでに核兵器禁止条約に賛成し、1歩が踏み出されています。依然として核兵器に賛成する核保有国とそれに追随する国に於いても「条約発効」に賛成し、核兵器を自国政府に送る地方議会決議や、早期の廃絶が早急に高まっています。

それにつけても唯一の被爆国である日本が核の国の核の非核と「禁止条約」に賛成し続けていることは、反核・平和を求め世界をリードすることであり、決して許されません。

コロナ感染流行の収束が発表せず、閉塞感に陥られてきた2021年ですが、基本的な解決策を打ち出していない菅政権に代わる新しい政府を實現し、核兵器禁止条約に賛成・批准する政府をみんなで作り上げたいです。今年も「総選挙の年」なのですから。

読者通信が200号に

拭き布が不足しています 洗濯済みの木綿の布（タオル・シーツなど）を 約15cm角に切ってお寄せください

（現在、コロナ感染拡大防止のため、ボランティアさんによる、布切り作業は中止しています）

第27回友の会総会について

友の会総会は例年3月に開いてきましたが、昨年はコロナ禍により4月に文書総会としました。今年度も3月に集まって総会を開く事が難しい状況にあります。今後の様子を見て検討する予定です。集まって総会を開けない時は昨年と同じく文書総会といたします。

こんな言あんな事 (第7回)



これは石器時代からだったのか

以前、何かの本で読んだのですが、大昔、石器時代に私たちの祖先は集落で暮らすようになり、男は食料を取りに猟に出かけ、女は集団で子育てを行っていました。そこでは、母系家族社会で女性中心に営まれています。集団で生活するとコミュニケーションをとるための言葉が必要になり、女性の「おしゃべり脳」が発達したのです。おしゃべりは社会を発展させた文化なのです。最近ある組織委員会の会長が「女性がたくさん入ると会議に時間がかかる」と発言して女性蔑視との怒りの声に辞任しました。男性の方々、女性のおしゃべりを軽んじてはなりません。コロナ禍の中で人と会う事が出来ず、おしゃべりもできません。「おしゃべり脳」にストレスがたまっています。コロナ禍が終息してマスク無しで思い切っておしゃべりができる日が早く来ることを願っています。

おしゃべりは文化

鉄北班 Y・T



春を待つネコヤナギ

友の会 電話
FAX
666-2877