

もみじ台の風景



静かな森を、ふわふわの尻尾がすべるように走っていく。そ〜っと追いかけると、そこにはイガグリの絨毯が。くるっと周って品定めをしたと思ったら、もう頭上の枝高く、ポリポリと音をたてながら皮剥きの仕事をはじめていた。冬眠しないエゾリスは、今の時期に冬季間の食糧を土中に隠すそうだ。コレ全部隠すとお腹いっぱい食べれそうだけど、彼は根こそぎ持ち帰ったりはしない。飢死するリスや肥満リスの話もあまり聞かない(そういうのは見えないだけかもしれないけれど)。隠し所を忘れて、木の実が若木になる話も、間抜けなようできて誰かの役に立っている。ほどほどに分け合い、つながり合う自然の世界に、見習うことは多いなあ。(写真：フォトひといきの会)

活動サークル紹介

もみじ台管理センターでは約40のサークルが日々活動しています。今回は『ジャズバレエ パレット』と『ちぎり絵サークル』を紹介します。

ジャズバレエ パレット



「明るく楽しくがモットー」興味のある方、私達と一緒に気軽に始めてみませんか！?

日時

火曜日 10:30~11:30 中高年のストレッチクラス
17:40~20:30 小3年生以上のJAZZクラス
水曜日 16:00~17:30 幼児~小2年生までのキッズクラス
18:30~20:30 HIPHOPクラス
土曜日 13:20~16:20 小3年生以上のJAZZクラス

講師 寺山久美子 他

参加費 3,500円~
※ストレッチ、HIPHOPクラスはチケット制

連絡先 090-3399-8412 (寺山)

ちぎり絵サークル



四季の花々、野菜、果物など身近なものを題材に葉書に新聞のカラーページを使ってちぎり絵を作ります。色々なカラー写真から想像力をはたらかせるのは頭の体操にもなりますよ!

日時 第4水曜日 10時~12時

受講料 1,300円/1ヶ月
(新婦人の会会費を含む)

連絡先 011-898-1856
(新婦人厚別支部)

編集後記

西洋のヒーロー「怪傑ゾロ」や「バッドマン」は目元を隠し、日本の正義の味方「鞍馬天狗」や「月光仮面」は口元を隠す。新聞記事によると、人は顔の下半分で感情を表し、上半分で何者かという識別情報を伝えるとの事。情緒豊かに表現するのが自然な欧米人、内面を隠す方が気楽だと思う人が多い日本人。ニュースを見ても外国ではマスク未着者が多く、日本ではほとんどの人がマスクを着けています。マスクを着ける事への抵抗感の差は、文化的背景の違いだと言えるのでしょうか。ただ、マスク生活も少々億劫になって来たこの頃、一日も早くマスクから解放され、顔全体を見ながら笑顔あふれる会話をしてみたいものです。

2021年11月1日発行 第28号

地域の交流ひろば

もみじ台管理センター-便り

管理運営者 日興美装工業株式会社



もみじ台管理センター

住所：厚別区もみじ台北7丁目1-1
電話：011-897-7431
窓口：9時~17時

ごあいさつ

9月30日で「緊急事態宣言」が解除され、10月1日から当センターは札幌市内のコミュニティ施設と並んで開館することとなりました。夜間のみ休館、全日休館そして延長、再度夜間のみ休館、さらに全日休館・延長。こうしたことを繰り返し、ようやくセンターの再開となったのです。

地域の団体や個人の方々、サークルや業者の皆さまには大変ご不便をおかけしましたし、これからもいろいろな制限や留意事項をお願いすることとなりますが、とりあえず、再開の一步を踏み出したもの・・・とっております。

一方で、第5波の収束はワクチンが効いたものなのか、ほかのウイルス株に移行するまでの中休みなのかなど判然とせず、第6波の危機が冬とともにやってくるのではないかと、それに備えた対策を講じなければ等々の不安もぬぐい切れません。こうした思いは私だけではなく、皆さんも同様なのではないでしょうか。

春~夏~秋にかけて落ち着きの悪い季節を過ごしているうちに、手稲山に初雪が降り、紅葉の季節にかぶさるように冬が迫ってきています。国産のワクチンや治療薬の治験などが進められているとのことですが、早く完成させてもらい“インフルエンザと同様の対策で大丈夫”となる日が早く来ることを願っています。

2021年10月20日 センター長 小林 悟

もみじ台管理センター主催イベントのお知らせ

事前申込みとなります。参加ご希望の方は当センター(011-897-7431)へお電話ください。
なお、イベント・講座は中止になる場合があります。

◆シネマサロンなないろ

日程

11月9日(火)「恐怖の報酬」
12月14日(火)「モガンボ」
1月18日(火)「終着駅」
2月8日(火)「バンドワゴン」

時間：13時30分~15時30分

定員：30名

参加費：500円(お茶代として)

◆そばうち入門~仕上げはおうちでごゆっくり~

日時：11月18日(木)10時~12時

講師：星見優子さん

参加費：1,000円(そば2~3人前分)

定員：12名

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き



◆月イチ☆ヒロバ クリスマスリースづくり

日時：11月28日(日)10時~12時

講師：有働由紀子さん

参加費：1,500円

定員：10名

対象：どなたでも(小学校低学年以下のお子さんは保護者同伴)

地域の職場

～ 医療法人社団秀和会 ファミリークリニックころこ ～

もみじ台東地区にあるファミリークリニックころこの中木村院長にお話をうかがいました。



ファミリークリニックころこ
(新棟を建設中です)



スタッフの皆さん
中木村先生(右から3人目)

Q. いつ頃からあるクリニックですか？

A. いでうち医院の経営を継承し、H31年1月に開設しました。現在建替工事中で、外来・訪問看護・訪問リハビリの機能を集めた新棟が1月にオープンします。45年にわたり地域医療を担ってきた先生から、もみじ台・青葉地区の方々の医療を託されました。外来に訪問診療・訪問看護・訪問リハビリを加えて、家で暮らしていくことに困らないサポートを提供しています。

Q. クリニックの名前の由来はなんですか？

A. 患者さんやご家族のところに寄り添う、私たちのところが感じられる診療・看護・リハビリを提供する、ころこから働きがいをもてるクリニックにするなど、さまざまな意味で「ころこ」を大切にしたいとの思いがあります。

Q. 先生の趣味や特技はなんですか？

A. 子育てが趣味の一つですね。2人の子どもたちとの朝の出勤前のコミュニケーションを大切にしています。今はなかなかできませんが、合気道は黒帯です。それと、猫も大好きです。病院の棚や手すりをコツコツDIYするのも楽しいですよ。

Q. 訪問診療や訪問看護は、どういう方が利用できるのでしょうか。

A. 病院に自分で通えない人、家族が通わせられない人に利用いただけます。そんなふう困っていたら、気軽に連絡してみてください。なるべく入院しないで自宅にいたいという人には、訪問の診療・看護・リハビリ、介護サービスなど、状態に合わせて利用できる制度があります。他の医院や福祉機関にもつなげられるので、医療相談員に気軽に相談してみてください。

Q. 地域とのつながりはどんなふうですか

A. 開業して3年近くたちますが、私たちがめざすのは良い意味での昭和の診療所です。あそこに行けば何とかしてくれる、怪我や病気だけでなく、困ったことがあったらとらずに相談できる、そんなクリニックにしたいと思っています。

Q. 高齢になっても元気であるために、アドバイスをおねがいします

A. 基本はしっかり「食べて寝ること」。ご高齢で元気な人は、若い人に劣らず本当によく食べます。眠れなくて薬を飲むという人も、眠れるときにちゃんと寝るといいと思います。それから、早めにリハビリを始めること。リハビリじゃなく「トレーニング」と考えてください。若い人でさえジムに通っています。高齢者は持病があったり足腰が弱ったりしてくるからなおさらトレーニングが必要だと思いませんか？そして大切なのは「自分で食べることを維持するトレーニング。せっかく自宅にいるのだから、自分自身で美味しいものを食べ続けられるようにしましょう。肩、腰、膝がどこかが痛い、疲れや息切れがある、なんだかムセる、そんなときは何かのサインかもしれないので一度病院に行ってみてください。病気じゃなかったなら、それはそれでいいので。



出内先生も外来診療しています

- 住所
もみじ台東4丁目2-7
- 電話
011-897-0053
- 外来診療時間
月・火・水・金
9時～12時、16時半～17時半
木：9時～12時
土日祝：休診

もみじ台の人

～ 片平洋二さん (もみじ台西) ～

もみじ台には、結婚してすぐの頃、N団地に入居しました。数年後には戸建ての募集の最終回に滑り込み、もみじ台西に引越ししました、それからもう48年になります。

地域の活動に本格的に関わるようになったのは、64歳で退職をして、西自治会の総務部になってからです。西自治会では現役の人も含めて当番制で役員をしているので、全く知らないということではなかったのですが、地域の活動に関わるようになって、いろいろな人と出会ったり、話を聞いたり、つながりができて、世界が広がりました。そんなつながりから、もみじ台管理センターでは、自分の趣味のことを話す講座や、子どもたちに夏休みの工作教室を開いたりする機会も得られました。

思えば、働き盛りの40代の頃から、スムーズな退職人生を送るための準備をしていたかもしれません。大先輩たちがいざ退職となった時に「明日から何をしたらいいのか」と困っているのをたくさん見てきました。自分はどうステップを踏んでいこうか、と考えるようになり、仕事も遊びも両方(家庭もですが!)大切にしてきました。そのおかげで、予定通りとはいかないまでも、今ではいろいろな趣味やつながりがあり、老人クラブや小学校のボランティア、地域のサークルの手伝いなど毎日忙しく出かける場所があります。



熊の沢公園の自然と親しむ会では、ミズバショウの保全活動などを行っています。

健康の秘訣は、遊びやボランティアやで、毎日体を動かすことだと思えます。何か一つ、お金のかからない趣味を持つことをおすすめします。私は山菜取りが趣味ですが、ちょっとした運動にもなり、収穫があれば家族にも喜ばれる一石二鳥の遊びです。旅行は、お得なツアーをみつけて友達と楽しんでいます。段取りを組んで、事前にそのまちのことをたくさん調べて勉強するのも楽しいです。

熊の沢公園の自然と親しむ会では、ミズバショウ生息地の保全活動や、公園の植栽管理のボランティアを行っています。ミズバショウの木道入口に、年何回かの作業日を掲示しているので、興味ある方はぜひ参加してほしいです。

月極駐車場のお知らせ



A 駐車場
(もみじ台消防署裏：上段)



B 駐車場
(熊の沢公園側：下段)

形態：屋外駐車
必要書類：車検証、免許証、印鑑など
利用料金：月決料金(1日～末日) ※日割りはありません。

- ・軽自動車 6,000円
- ・5ナンバー車 6,400円
- ・3ナンバー車 8,900円
- ・大型自動車 14,200円

ご利用希望の方は事務所窓口またはお電話でお問い合わせください。

今後の予定

※下記イベント・講座は中止になる場合があります。

11月

- 9日(火) シネマサロンなないろ「恐怖の報酬」
- 12日(金) イキイキすずらん体操会、あじさい食堂
- 13日(土) フロアカーリング(計画中)
- 18日(木) 月イチ☆ヒロバ「そぼうち入門」
- 22日(月) イキイキすずらん体操会
- 28日(日) 月イチ☆ヒロバ「クリスマスリース作り」

休館日 12月29日(水)～1月3日(日)

12月

- 5日(日) 月イチ☆ヒロバ「学ぼう! チーズの不思議」
- 10日(金) イキイキすずらん体操会、あじさい食堂
- 11日(土) フロアカーリング(計画中)
- 14日(火) シネマサロンなないろ「モガンボ」
- 24日(金) あじさい食堂
- 26日(日) もみ人ふれあいコンサート
- 27日(月) イキイキすずらん体操会

2022年

1月

- 8日(土) フロアカーリング(計画中)
- 14日(金) イキイキすずらん体操会
- 16日(日) 月イチ☆ヒロバ「ミニチュアでケーキ屋さんを作ろう」
- 18日(火) シネマサロンなないろ「終着駅」
- 24日(月) イキイキすずらん体操会

- 地域の茶の間・うたごえ喫茶…今年度は様子を見ることにします。
- そばサロンあじさい…今年度は会員のみの実施となります。

2月

- 4日(金) イキイキすずらん体操会、あじさい食堂
- 8日(火) シネマサロンなないろ「バンドワゴン」
- 12日(土) フロアカーリング(計画中)
- 18日(金) イキイキすずらん体操会
- 28日(月) イキイキすずらん体操会

次号は2022年2月発行予定です!