

発行日

2016. 12. 1

第261号

札幌白石健康友の会

友の会 ニュース

発行所

札幌白石健康友の会

札幌市白石区菊水4条1丁目

電話 820-1263

発行責任者 長谷 武雄

会員数 (11/17) 21,287名

12月の「医療講演会」

予約は不要です。どなたでも参加できます。
お友達とお誘いのうえお越し下さい。

日時 12月22日(木)

14:00~15:00

テーマ「睡眠薬 すぐくれるのは
良いお医者？」

講師 田木 聡一 医師
(札幌病院小児科)

会場 菊水ビル4階

(札幌病院の裏)

参加費 無料



(アークス菊水店での
青空健康チェック 10/18)

お疲れさまでした

九月中旬から十一月末までの二カ月に渡り取り組んできました『二〇一六友の会活動拡大強化月間』が終了しました。大変お疲れさまでした。

『友の会活動拡大強化月間』終了

引き続き、年度目標の達成に向けて

頑張りましょう！

将来への大きな不安

地域訪問では友の会新聞の宅配り者と職員が一緒に友の会員の宅を訪問したため、これまでより多くの方とお話しができました。

今年の『強化月間』では、友の会に関連する民医連の院所・事業所の職員と共に「地域訪問」「健康相談会」「青空健康チェック」などに取り組みました。また、札幌病院一階待合に『友の会コーナー』を設け、職員と一緒に友の会への入会の訴えや署名のお願い、健康診断のお誘いを行いました。

訪問してお話しできた会員さんからは、安い年金と増税から将来への大きな不安の声が多くありました。また、友の会行事の取り組み方法にもご意見をいただきましたので、行事に多くの方に参加して頂くため、色々と検討が必要と考えます。

『月間』で得た貴重な経験を今後の活動に活かしていきたいと思えます。友の会員の拡大や訪問件数など、月間での取り組み結果は一月号に掲載いたします。

(ロビー行動で署名のお願い 10/20)



介護職員をご紹介下さい

北海道勤医協では入院した患者さんの入浴介助など、病院での療養生活を援助するため多くの介護職員が働いています。

ご家族・ご親戚・お知り合いの方でいらっしゃるいましたら、ぜひご紹介下さい。

◆介護福祉士(ケアワーカー)さん

勤務地は札幌市内の病院

◆ヘルパーさん

勤務地は札幌病院

<お問合せ先>

勤医協本部看護部 ☎813-7044

勤医協バス冬時刻のお知らせ

2016年12月1日~2017年3月31日

*休診日は運行していません。
*第4土曜日以外の土曜日は、第3便が運休、第7便の中央病院発13時30分が最終です。
*病院案内に時刻表と路線図が置いてありますのでご利用ください。

	中央病院 ↓ 札幌病院	札幌病院 ↓ 中央病院
1	7:30	8:10
2	9:00	9:40
3	9:35	10:15
4	10:30	11:10
5	11:05	11:45
6	12:00	12:40
7	13:30	14:10
8	14:40	15:20
9	15:05	15:45
10	16:35	17:15

友の会・社員・職員

2017年 合同新年会

◆お友達を誘って参加しましょう

日時 1月29日(日) 12:00~

会場 札幌フローラ(白石区菊水3条5丁目)

参加費 2,800円

<お問合わせ・お申し込み>

札幌白石健康友の会事務局 ☎820-1263



『スポーツマウスガード』について

スポーツマウスガードは歯や口のまわりを保護し、スポーツや格闘技での外傷を予防するための物です。その効果は、

- ①外力による歯の損傷、口腔内の裂傷防止
- ②食いしばりによる歯のすり減りの防止
- ③顎や顎関節の保護及び衝撃の緩和、脳震とうの軽減
- ④バランス感覚の向上、パフォーマンスの向上などがあるといわれています。クラブ活動や運動する際に、安心して競技に集中できると思います。

札幌歯科でもスポーツマウスガードを作れます。製作期間は1週間から10日程度です。気になる方はご相談ください。



札幌歯科診療所
歯科技工士 齋藤 環

ゲームやカラオケで盛り上がる!



「二〇一六年友の会観楓会」が十一月六日(日)に行われました。参加者は友の会員と札幌病院、札幌歯科診療所職員合わせて六十一名が参加し、二台のバスでユニニの湯へ向かいました。

当日の朝はなんと一面の雪景色でびっくりしました。みなさん道路状況を調べて早め集合して下さり、時刻に出発しました。「友の会活動強化月間」の折り返し点の行事であるから、行きバスの中にも「友の会員拡大」や「いつでも元気」の購読のお願いなど、世話人からの訴えがありました。昼食交流会では団体ゲームで盛り上がり、のど自慢のカラオケ、美味しい食事、気持ちの良い温泉で楽しい一日を過ごしました。当日参加者から三名の方が友の会に入会しました。みなさん「初めて参加して楽しかった。また参加します」の声がかかれました。

特定健診日のお知らせ

札幌病院では、土曜と日曜日に健康診断を集中的に行っています。平日は仕事などで健康診断ができない方はぜひご利用下さい。

【注意】完全予約制です。必ず健診コーナーへ予約して下さい。電話での予約も可能です。

健診コーナー直通電話 820-1254

○予約受付時間

月～金(祝日は除く) 10:00～16:30
土(第1と第3土曜日) 10:00～12:00

【特定健診日】

12月17日(土) 1月21日(土)
2月18日(土) 3月5日(日)
3月18日(土)

インフルエンザにご注意ください!

札幌市内でインフルエンザが流行しています。今年例年より早く流行し、今後も拡大する恐れがあります。ご家族みんなで注意しましょう。また、ノロウイルスにもご注意ください。

<インフルエンザの予防>

- 外から帰ったら手洗いとうがい
- 人ごみを避けてマスクをする
- 部屋の加湿と換気
- バランスのとれた食事と睡眠 など

こんな事で悩んでいませんか!!

職業病健康相談のお知らせ

仕事の原因の病気は労災保険で治療・休業が受けられます。

振動障害(白ろう病)

〔手や腕の冷え・痛み・しびれ・こわばりなどの症状〕
チェンソー、電動丸のこなどの振動工具を長年使用
林業、建設・土木業(大工、型枠工、土木作業員、舗装工、解体、はつりなど)、鉱業、製造業(コンクリート製品製造など)・自動車整備業など

騒音性難聴

大きな騒音のある現場や工場内で長年働いていたのが原因で、騒音性難聴になっているかもしれません。(職場を離れて5年以内であれば労災申請可能)

アスベスト(石綿)

じん肺

アスベストは建材などに多く使用され、吸い込むと10～40年の潜伏期間を経て肺がんや中皮腫などを引き起こします。建設業で働いていた方、健診を受けませんか?

いずれも専門の医療機関での検査が必要です。気になる方、心配な方はご相談ください。

(毎週月～金曜日の午前8時～午前12時まで)

<お問い合わせ>

全日本建設交運一般労組札幌労災支部 電話 811-4115

MIN-IREN 1ヶ月 380円
「いつでも元気」12月号 郵送料 80円

～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

特集 元気な介護職

～民医連のキラリと光る介護職員～

健康教室 栗駒山麓に広がる赤べこの里

食と健康「食べづらさ」を感じたら

～民入れ歯と姿勢の点検を

他にも、興味ある特集がもりだくさん
写真も多く、大変わかりやすい内容です

お問い合わせ・お申込み 820-1263

ふまねっと教室
十二月二十六日(月)午後一時三十分～
菊水ビル三階会議室
※毎回申込みが必要です

※初めの方は、準備する食数の関係がありますので、事前申し込みをお願いします。

高齢者のお食事会

十二月 十五日(木) 菊水ビル四階
十二月 二十日(火) 3の1集会所
午前十一時から 三〇〇円

手編みサークル

十二月 六日(火) 午前十時〇〇分～
十二月 二十日(火) 午前十時〇〇分～
菊水ビル四階(中) 会費 月二〇〇円

絵手紙サークル

十二月 七日(水) 午前十時〇〇分～
十二月 十四日(水) 午前十時〇〇分～
菊水ビル四階(中) 会費 月二〇〇円

カラオケサークル

十二月 七日(水) 午後五時三十分～
菊水連絡所 五〇〇円

サークル活動

十二月 三日(土) 午後一時〇〇分～
菊水上町会館 五〇〇円

菊水上町カラオケを楽しむ会