

発行日

2017. 3. 1

第264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 (2/16) 21,440名

## 第2土曜日、眼科外来の休診と完全閉庁（休診）のお知らせ

勤医協札幌病院の眼科外来は、2017年3月から第2土曜日が休診となります。

これにより、札幌病院では第2と第4土曜日が完全閉庁（休診）となります。

第1・3・5土曜日はこれまでどおり午前診療を行います。

みなさまにはご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

第1土曜	第2土曜	第3土曜	第4土曜	第5土曜
診療	休診	診療	休診	診療



勤医協札幌病院  
院長 尾形 和泰

## 3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、お気軽にお越し下さい。

日時 3月23日（木）

14:00~15:00

テーマ「美しく年を重ねるために」

～女性はいくつになっても女性です～

講師 曾原 雅子 医師

（勤医協札幌病院）

会場 菊水ビル4階会議室

（札幌病院の裏）

参加費 無料



（挨拶する長谷武雄実行委員長）

「新年会」は、実行委員長の長谷武雄札幌白石健康友の会会長のあいさつで幕を開けました。尾形和泰北海道勤医協常任理事（札幌病院院長）からは、日頃の友の会活動に對し感謝の言葉が述べられました。また、来賓を代表して菊水西連合町内会本田忠男会長から「健康まつり」「納涼盆踊り」等で、「今後も札幌病院と友の会と一緒に街づくりを行っていききたい」とのあいさつがありました。笠井信行札幌歯科診療所所長の音頭で乾杯し、お楽しみ第二部に入りました。

恒例のコララス、フラダンス、獅子舞で盛り上がり、お楽しみ抽選会では抽選発表のたびにテーブルごとに歓声が上がりました。最後に南里保子菊水社員支部長のあいさつと乾杯で新年会を終了しました。現在はアメリカ大統領の話題で毎日マスコミを賑わしていますが、日本国内では、戦争法と言われる安全保障関連法が昨年4月に

社員・職員・友の会合同の『新年会』が札幌フロアにて開催されました。友の会や地域の皆さんが65名と札幌病院、札幌歯科、菊水ひまわり薬局、勤医協在宅などから職員が44名、8町内会1団体から来賓の方が10名、合計で119名の参加がありました。

**新年会に一一九名が参加！**  
「安心して住み続けられるまちづくり」の二〇一七年がスタート



（カラフルで艶やかな  
ホワイトブルメリア）

札幌白石健康友の会

## 第23回 総会と懇親会

日時 4月21日（金）

午後6時から

場所 菊水ビル4階会議室

懇親会

参加費 500円

開催のお知らせ

お問い合わせ・お申し込み／札幌白石健康友の会事務局 ☎820-1263

## 「虫歯があると



### 宇宙飛行士にはなれない!？」

『憧れの職業、宇宙飛行士は虫歯NG!』これはどうゆうことでしょうか?

当然のことながら、宇宙では虫歯の治療はできません。宇宙船の外、真空の宇宙に出るときは宇宙服を着ます。宇宙服の機能には、大事な酸素を供給する他に気圧を整えてくれる役割もあります。実はこの気圧の変化が理由なのです。

虫歯があると気圧の変化で空気が膨張してしまい、歯の神経が圧迫されて痛みを感じてしまいます。

宇宙では、一つ一つの作業が重大に直結することから高い集中力が求められます。虫歯の痛みで集中できない状況は困ることから『虫歯はNG!』とこのようです。もちろん、治療してあれば問題ないそうです。

宇宙飛行士を目指すなら、定期的に歯の点検を行い、虫歯は早めに治療しましょう。

札幌歯科診療所 歯科衛生士 上野 恵美

## ロビーで健康診断のお誘いと署名の訴え

友の会と札幌病院は共同でロビー行動を行っています。健康診断のお勧めと署名のお願いで2月末日までの午前中に行っています。

ロビー行動の中で、3名の方が友の会に入会しました。病院へお越しの際はぜひお立ち寄りください。



(ロビーで署名をしている友の会員)

### ◆1年に1回は健康診断を受けましょう!

今年度、まだ特定健康診査を受けていない方のお手許にある『受診券』は3月末で使用できなくなります。また、3月は特定健診が混み合いますので早めの予約をお勧めします。

ご予約・お問い合わせ/健診コーナー 820-1254

### 土曜・日曜健診のご案内



- ① 3月 5日 (日)
- ② 3月 18日 (土)

※平日も健康診断を行っています

### ◆署名のお願い

- \*医療と介護を良くする署名
- 署名用紙が変わりました。以前署名した方もできます。
- \*核兵器を廃絶する署名

### ◆友の会に入会していただける方をご紹介します

友の会に入って毎年健康診断。自分の健康を守り、地域のみんなと元気に暮らそう

## おしゃべりルーム

# 花さか荘開店

とき 3月10日(金)  
午前10時~午後2時頃まで  
ところ 白石川北2条1丁目 10-33  
参加費 300円

\*お食事付き、お茶やコーヒーはおかわり自由です



食事やお茶を飲みながら、  
楽しい一時を過ごしませんか?  
どなたでも参加できます。

近所のお友達も誘って一緒に参加できます  
参加申し込みやお問い合わせは下記までご連絡ください

勤医協菊水在宅総合センター  
担当 由良(ゆら)  
☎820-5234

\*\*\*当日お手伝いしていただける  
ボランティアさんも募集中です\*\*\*

## 湯けむりツアーについてお詫び

2016年度の活動方針で湯けむりツアーを実施することで確認しておりましたが、諸事情により準備が遅れたため今年度のツアーを中止させていただきます。

楽しみにされていた会員さんには誠に申し訳ありませんが、ご理解の程よろしく  
お願い致します。



白石健康友の会事務局

MIN-IREN 1ヶ月 380円  
「いつでも元気」3月号 郵送料 80円

~あなたと民医連をつなぐ月刊誌~

### 特集 災害と民医連

- \*防災チームで意識づくり
- \*自治体避難計画の点検を 他

### けんこう教室 健康で働くために

睡眠5時間未満は危険

### 食と健康 減塩~高血圧高でない人も要チェック

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

サークル活動	
カラオケサークル	三月 十日(金) 午後五時三〇分 菊水連絡所 五〇〇円
菊水上町カラオケを楽しむ会	三月 四日(土) 午後一時〇〇分 菊水上町会館 五〇〇円
絵手紙サークル	三月 八日(水) 午前十時〇〇分 菊水ビル四階(中) 会費 月二〇〇円
手編みサークル	三月 七日(火) 午前十時〇〇分 三月 二十一日(火) 午前十時〇〇分 菊水ビル四階(小)
高齢者のお食事会	三月 十七日(金) 菊水ビル四階 三月 二十八日(火) 3の1集会所 午前十一時から 三〇〇円
※初めてのの方は、事前にご連絡ください。	
※ふまねつと教室の申込みは 友の会事務局へ	
菊水ふまねつと教室	三月 二十八日(火) 午後一時三〇分 菊水ビル四階大会議室
東札幌ふまねつと教室	三月 十三日(月) 午後二時 東札幌会館二階ホールA
東札幌UR団地ふまねつと教室	三月 二十五日(土) 午後一時三〇分 東札幌UR団地集会所