

発行日

2017. 6. 1

第267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 (5/17) 20,978名

札幌白石健康友の会の第23回総会が、4月21日に地域会員65名と職員72名の合計137名が参加して開催されました。

総会では、長谷武雄会長のあいさつの後、千葉ひとみ事務局長から二〇一六年度の活動報告と二〇一七年度の活動方針、会計報告と新年度予算について提案がありました。

参加者からの発言では、前年度から友の会として普及してきた『おまねっと教』にサポーターとして参加している猪原昭紀さんから「笑って楽しく、ふまねっと」、友の会活動拡大強化月間の取り組みについて札幌病院3-2病棟看護師の山口理沙さん、菊水に子ども食堂を「の取り組みについて酒井衛子さんから発言がありました。議案の提案は拍手で確認されました。総会の最後に二〇一七年度の新役員の皆さんが確認されました。新役員は下表を参照下さい。

その後の懇親会では、各事業所から新入転入職員の紹介の後、北郷親栄地域にオープンする「おしゃべりサロン ひまわり」について新居勉さんからの報告や各サークルの取り組みなどの報告があり、地域会員と職員が有意義な交流を行いました。

おしゃべりサロン ひまわりの報告を裏面に掲載しています。

安心して住み続けられるまちづくりをめざして

## 第二十三回 友の会総会を開催

— 二〇一七年度の活動方針を確認 —

### ◆◆総会で確認された今年度目標◆◆

- ・ 会員拡大 100人 (全体 628人)
- ・ 健康相談会 100回以上
- ・ 「いつでも元気」の普及 20部 (全体 50部)
- ・ 友の会員健診受診者の大幅増 目標 4,000人
- ・ 各行事の成功をめざします
- ・ 友の会活動へ多くの会員の参加をめざします

社会保障の解体を許さず、憲法を守り、平和・命と暮らしを守る運動をすすめます  
全ての原発の運転廃止、廃炉をめざします



(「おしゃべりサロン ひまわり」の取り組みを報告する北郷の新居勉さん)

新役員の紹介		世話人	敬称略)
会長	長谷 武雄		平和通
副会長	中江 貫		菊水南西
事務局次長	井下 健太		札幌病院
	千葉ひとみ		札幌病院
	藤原 昭紀		札幌病院
	猪原 昭紀		札幌病院
	長谷 晴美		札幌病院
	片岡 サツ子		札幌病院
	本庄 康二		札幌病院
	坂本 美恵子		札幌病院
	佐川 まゆみ		札幌病院
	島岡 孝子		札幌病院
	沖田 孝幸		札幌病院
	南里 元昭		札幌病院
	成田 ツナ		札幌病院
	勝見 みな子		札幌病院
	木村 麗子		札幌病院
	黒沢 百合子		札幌病院
	穴戸 貞子		札幌病院
	洞内 ナミ子		札幌病院
	山田 靖邦		札幌病院
	近藤 美季枝		札幌病院
	菅原 政美		札幌病院
	富樫 昭夫		札幌病院
	久松 由貴子		札幌病院
	大塚 貞夫		札幌病院
	稲田 博臣		札幌病院
	佐藤 照男		札幌病院
	佐藤 美保子		札幌病院
	篠原 章		札幌病院
	高橋 純一郎		札幌病院
	西田 祐子		札幌病院
	植松 恵美		札幌病院
	佐藤 浩二		札幌病院
	小田 桐睦男		札幌病院
	盛 広和		札幌病院
	久松 洋一		札幌病院
	斉藤 勝己		札幌病院
退任された方)			
▽地域	中村 紀子さん	澤田 満地子さん	
	箱崎 洋子さん	前川 孝一さん	
	田中 静子さん	伊勢谷 洋子さん	
	石井 雅朗さん		
	由良 千景さん	高野 雅則さん	
▽職員	東由 紀子さん		

### 6月の「医療講演会」

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 6月22日(木) 14:00~15:00  
テーマ「足のむくみ」について  
講師 野村 一葉 医師  
(札幌病院 内科)  
会場 菊水ビル4階大会議室  
(札幌病院の裏)  
参加費 無料

### 第36回菊水健康まつり

開催日 7月30日(日)  
10:00~13:30頃  
場所 札幌病院とその周辺

中央舞台とその周辺に  
楽しい企画がいっぱい!  
バザーや野菜売りなども  
予定しています

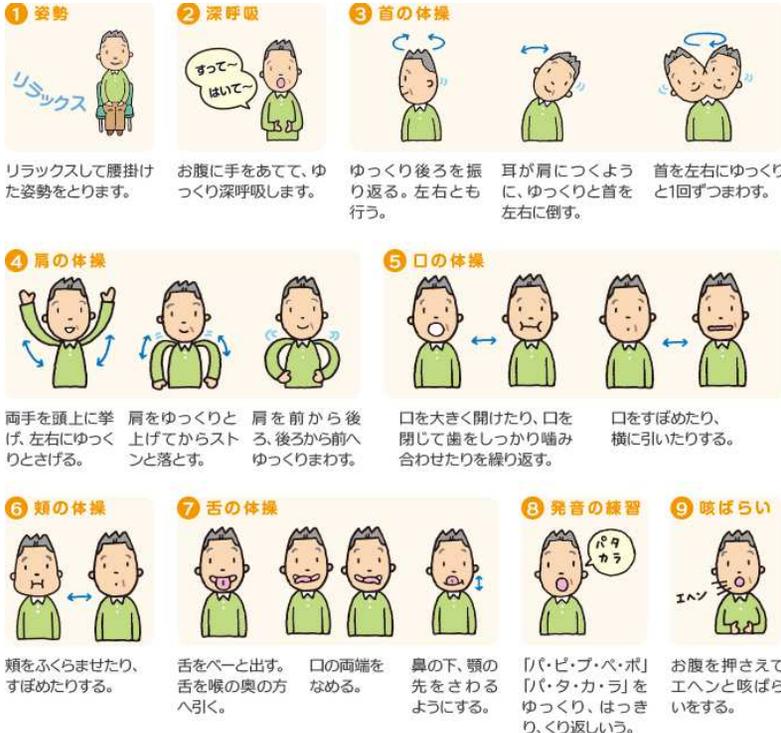
# 嚥下運動のすすめ

高齢になってからも「おいしく食べたい」というのは、誰もが持っている願いかと思えます。自分は歯がしっかりあるから大丈夫と思ってはいませんか。

高齢になると、徐々に口腔機能が全般に低下していきます。口腔機能には「かみ砕く（咀嚼）・飲み込む（嚥下）」「唾液を分泌する」「言葉を発する（発音）」「表情をあらわす」など様々な役割があります。このお口まわりの機能を保つことがおいしく食べていく秘訣です。

体の運動と同じで口腔機能の保つための嚥下体操という運動を紹介します。9つの運動からなる体操で、お食事前に行うのが良いでしょう。（嚥下運動の図あり）

札幌歯科診療所 所長 笠井 信行



# 「おしゃべりサロンひまわり」オープン

5月16日（火）午前、北郷3条3丁目にあるアパートに大勢の人が集まってきました。

北郷親栄地域の友の会員さんたちが部屋を改装し、食器など必要な物品を持ちより、ご近所にチラシまきを行い声をかけあって準備を進めてきました。本当に自分達で準備してきた「おしゃべりサロン」です。

28名の参加者は昼食に手作りカレーを食べ、体操やおしゃべり、ゲームなどを行い、**ほのぼのとした雰囲気の中にも盛り上がり**でした。

毎月第3火曜日に開催しますので、お気軽にご参加ください。



（輪投げを楽しむ参加者）

「おしゃべりサロンひまわり」  
日時：毎月 第3火曜日 11:00～  
住所：白石区北郷3条3丁目1番17号  
扇愛荘（せんあいそう）2号室

申し込み・問い合わせ：札幌白石健康友の会  
011-820-1263

# 桜もお風呂も最高！

（2年連続◎）

今年の「お花見の会」は美唄市にある「ゆ〜りん館ピパの湯」へ行ってきました。5月7日（日）の朝に56名の参加者は大型バスで出発。天候にも恵まれ、高速道路をおりると間もなく桜の花道を抜けてピパの湯に到着しました。



（はい チーズ）

豪華な昼食とアルコールがお腹に入ったら、本格的に交流会が開始。ビンゴゲームやジャンケン大会などで盛り上がった後は恒例のカラオケで熱唱です。自由時間にはお風呂に入る人、外に散歩に出る人、売店でお土産を買う人など、のんびりと過ごしました。帰りは三笠の道の駅に寄り、野菜やお土産を買い帰路につきました。

# 署名のお願い

- ①友の会ニュース5月号にハガキの署名を同封しました。安全・安心の医療と介護を提供するためには、**施設で働く夜勤勤務者の労働環境を改善**することが必要です。
- ②今月のニュースに『保険で良い歯科医療を』の署名と返信封筒を同封しました。



※署名ハガキと署名用紙に氏名と住所を記入してポストへ投函して下さい。切手はいりません。  
（※ご家族の方の署名もお願い致します）  
問い合わせ/友の会事務局 011-820-1263

# おねがい

住所等の変更がありましたら、下記へご連絡下さい。よろしくお願いたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

# 横断幕を掲げて26名が参加

5月1日**第88回メーデー札幌集会**に白石健康友の会から26名が参加しました。集会の大抽選会では北郷ブロックの稲田さんにお米が当たり、内輪の参加者で盛り上がりました。（お米は「おしゃべりサロンひまわり」に寄贈してくれました）今年、中島公園から大通りまでのデモ行進に宣伝カーの台数が極端に少なかったため、音が少なく少し寂しかったですが、参加者は元気に行進しました。

午後に行われた札幌病院職員も交えての交流会では、ジンギスカンを食べジャンケンゲームなどで楽しい一時を過ごしました。

# 「憲法改悪 はんた〜い！」

MIN-IREN 1ヶ月 380円  
「いつでも元気」6月号 郵送料 80円  
～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～  
**特集** 貧困に立ち向かう  
発信し相談し、制度につなげる  
**健康教室** ドライアイ？  
その疲れ目、もしかして…  
**食と健康** 糖尿病の方の食事  
「これならできる」4つのポイント  
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  
お問合わせ・お申込み 820-1263

※心まねご教室の申込みは 友の会事務局へ  
**菊水ふまねご教室** 六月二十七日 火 午後一時三十分～  
 菊水ビル四階大会議室  
**東札幌ふまねご教室** 六月十九日 月 午後二時～  
 東札幌会館一階ホールA  
**東札幌UR団地ふまねご教室** 六月二十四日 土 午後一時～  
 東札幌UR団地二階ホール  
**高年齢者のお食事会**  
 六月十六日 金 菊水ビル三階  
 六月二十七日 火 3の1集会所  
 ※初めてのの方は、事前にご連絡ください。  
 ※初めの方は、事前にご連絡ください。  
**サークル活動**  
 カラオケサークル 六月九日 金 午後五時三十分～  
 菊水連絡所 五〇〇円  
**菊水上町カラオケを楽しむ会** 六月三日 土 午後二時～  
**絵手紙サークル** 六月七日 水 午前十時～  
 六月十四日 水 午前十時～  
 菊水ビル四階 中 会費 月二〇〇円  
**手編みサークル** 六月六日 火 午前十時～  
 六月二十日 火 午前十時～  
 菊水ビル四階 水