

発行日

2017. 10. 1

第271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 (9/15) 21,153名

月間の到達状況 (9/13 現在)

* 地域訪問

全体目標 1,800軒 到達 360軒

友の会目標 800軒 到達 267軒

対話 目標 700件 到達 127件

* 友の会会員拡大

全体目標 324名 到達 49名

友の会目標 50名 到達 8名

※ご家族・お友達・ご近所の方に
一声かけていただくようお願い
いたします。

○いつでも元気の拡大

全体目標 46部 到達 1部

友の会目標として

目標 10部 到達 1部

○健康相談会

目標 20回 到達 0回

○青空健康チェック

目標 5回 到達 0回

※地域訪問やロビー宣伝には、皆さん
のご協力がぜひとも必要です。
声をかけあい、できることからご協力
をお願いします。

『友の会活動拡大強化月間』

地域訪問・ロビー行動・健康相談会などに
旺盛な取り組みを展開！

今年度の『友の会活動拡大強化月間』も半分が過ぎ、残り一ヵ月となりました。例年は10月と11月で行っていましたが、“寒さが厳しくなる前に”とのことから、今年は9月と10月の2ヶ月間で実施しています。友の会・菊水社員支部と関連する民医連事業所(札幌・札幌・薬局・在宅・本部)が取り組み、各課題の達成に向けて連日奮闘しています。

9月4日から始まったロビー行動では、「社会保障制度を良くする署名」や「憲法9条を守る署名」などを訴えながら友の会会員と職員が患者さんに声かけしています。初日には寄付金の申し出もありました。また、職員と一緒に行動している地域訪問には96歳と95歳の会員さんも参加し、友の会ニュースを手配りしている友の会会員のお宅を訪問しています。対話では、「札幌病院の健康診断で癌が見つかり、早期治療できて良かった」「普段から友の会の役員さんが顔を見せてくれるので安心です」

「公共交通機関が少なく不便」などの声が聞かれました。

健康相談会や青空健康チェックにおいても、血圧測定や署名の訴えの傍ら、友の会への入会をお誘いしています。

残り一ヵ月となりましたが、『月間』の成功には友の会会員・職員の協力が必要です。できることから参加して『月間』を成功しましょう。



(元気に訪問へ出発、写真の右から3人目の方が95歳の地域会員)

10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 10月26日(木)
14:00~15:00

テーマ「なぜについて」

講師 井上 智之 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

▼▼ご協力ください▼▼

①友の会会員を増やしましょう

ご家族やお知り合いの方に友の科の入会を勧めましょう。

②「いつでも元気」の見本誌をご希望の方は事務所へご連絡下さい。

③ご自宅の近くで健康相談会の開催案内がありましたら、どうぞ1度ご参加ください。

④札幌病院の1階ロビーで署名や友の会の入会を訴えています。ぜひ、お手伝いください。

友の会 観楓会

◆日時 11月3日(金)

札幌病院発着 9:30~17:00頃

◆場所 なんぼろ温泉 ハート&ハート

空知郡南幌町南9線西15番地 (011-378-1126)

※申込み締め切り 10月25日(水)

◆参加費 / 3,000円



紅葉を見て温泉につかり

おいしい食事で

元気になったら

『月間』をやりきろう

お申込み / 友の会事務局 820-1263

原水禁世界大会に参加してきました

今回、原水禁世界大会（長崎）に参加して最も印象に残ったことは、核兵器禁止条約の採択を日本だけでなく世界の人々が祝福していたことです。多くの方がこの喜びを語っていて、ここまできた結果の重さと当事者の皆さまの長年の苦勞を感じました。

長崎に行ったのは初めてでしたが、今までは教科書の知識だった被爆の歴史を現実として捉えられるようになり、貴重な経験ができました。

皆様からの募金・署名のご協力や応援のお言葉が大きな励みになりました。現地に直接足を運ぶことで、中身の濃い3日間を過ごせたと思います。

本当にありがとうございました。

菊水ひまわり薬局
事務員 横山佳奈子

おしゃべりサロン ひまわりは 第2火曜日に変更します

<開催日変更のお知らせ>

北郷の扇愛荘（せんあいそう）で毎月第3火曜日に開催している「おしゃべりサロンひまわり」は10月から毎月第2火曜日に変更いたしますのでご注意ください。

- 開催日；10月から毎月第2火曜日
午前11時～午後2時頃まで
- 場 所；白石区北郷3条3丁目1-17
扇愛荘1階2号室
- 問合わせと申込み
札幌白石健康友の会 011-820-1263

協同基金と寄附金のお願い

北海道勤医協では「無料・低額診療事業」や「差額ベット料」を取らない医療を実践し、無差別・平等の医療と福祉を行っています。

病院や診療所の施設の維持や医療機器の充実のため協同基金と寄附金にご協力をお願いします。

友の会員皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

住所等変更手続きのお願い

住所等の変更がありましたら、下記へご連絡下さい。そのままにしていると、「友の会新聞」「友の会ニュース」をお届けできなくなります。

よろしくお願いいたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

MIN-IREN 1ヶ月 380円
「いつでも元気」10月号 郵送料 80円

～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

特集 私たちの健康づくり
～人のつながりが生む力
ヘルスコープおおさかの実践
健康教室 最後まで口から食べるために
食と健康 おにぎり
～日本人の伝統食を大切に

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

健康診断はお済みですか？

年に1度は健康診断を！

※1月～3月の期間は特定健診が混みますので、早めの実施を！



生活習慣病やがんは、放置しておくとならぬよう健診を毎年受け、病気の芽を早期に発見できれば適切な対策が可能です。

すでに高血圧や高血糖、脂質異常がある方はメタボリックシンドローム予備軍として、将来、心臓病や脳卒中、糖尿病になる危険性が高くなっています。

がん検診も一緒に受けましょう！

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。「がん」から命を守るためには、各種『がん検診』を受け、早期発見することが重要です。健診を受ける際には『がん検診』も一緒に受けることをお勧めします。

ただし、子宮がん検診や乳がん検診は年齢制限などがあります。

40歳の方は「とくとく健診」が無

札幌市の国民健康保険では、今年度から40歳になる方の基本健診の自己負担額を無料にしました。（対象者は、受診券の自己負担額欄の金額が0円と記載されています）

<お問合せは>

【友の会土曜・日曜健診日のおしらせ】

土曜日 ① 11月18日 ④ 2月17日
② 12月16日 ⑤ 3月17日
③ 1月20日

日曜日 ① 10月15日 ② 3月4日

《健診に関する予約や問い合わせ》

勤医協札幌病院
健診コーナー 820-1254



*友の会の健診助成制度が活用できます

健診を終え会計が終了してから、友の会で所定の手続きをしていただくと助成金を受け取ることができます。（2～3分程度で終了します）

場所は友の会事務局（病院裏の南波ビル2階）

サークル活動

カラオケサークル
十月 十三日 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
十月 七日 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
十月 四日 木 午前十時〇〇分～

十月 十一日 木 午前十時〇〇分～

手編みサークル
十月 三日 木 午前十時〇〇分～

高年齢者の食事会
十月 六日 金 菊水ビル四階
十月 二十四日 木 3の1集会所
午前十一時から 三〇〇円

菊水ふまねこ教室
十月 三十一日 水 午後三時〇〇分～

東札幌ふまねこ教室
十月 二十三日 月 午後二時～

東札幌UR団地ふまねこ教室
十月 二十八日 土 午後一時〇〇分～

東札幌UR団地集会所