

発行日

2017. 11. 1

第272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 (10/18) 21,228名



(9/28) アークス菊水店での  
青空健康チェック

九月と十月の二カ月で取り組んできました『友の会活動拡大強化月間』が終了しました。協力していただいた友の会員の皆さん、大変お疲れさまでした。  
今年の『強化月間』では、友の会に連なる民医連の院所・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。

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

頑張りましたよ！

地域訪問では友の会新聞の手配り者と職員と一緒に友の会員宅を訪問し、友の会活動や生活・健康についてアンケートで調査を行いました。また、毎年の健康診断をお勧めし、署名のお願いもしてきました。

### 将来への大きな不安

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、地域によっては交通の便があまり良くなく、買い物や通院に苦労されていること、高齢化により町内会役員の成り手がなく町内会活動が停止しているために地域の情報が全く分からないことなど、地域によって色々な困難事例がありました。

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12月号に掲載いたします。

## 施設改修工事のお知らせ

勤医協札幌病院院長 尾形和泰

10月下旬より、施設の改修工事を予定しています。場所は、内視鏡室、内科外来、健診コーナーです。

工事期間中は音・振動等が発生することがございます。ご来院の皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

ご不明な点等がございましたら、1階総務課へお問い合わせください。



## 11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 11月16日(木)  
14:00~15:00

テーマ「いのち」はどこから来て、どこへ行くのか(仮称)

講師 西岡 利泰 医師  
(札幌病院産婦人科医長)

会場 菊水ビル4階中会議室  
(札幌病院の裏)

参加費 無料



## 認知症の進行防止にはデイサービスを！！

勤医協デイサービス「花りん荘（かりんそう）」には、現在68名が利用しています。目的は主に「運動で体力筋力の維持と交流」「物忘れの予防」です。また、「認知症」の診断を受けた方も一緒に過ごしています。

認知症の進行で、自分が今どこで、誰と過ごしているのか解らずに混乱し、帰宅願望や拒否のある方には職員がしっかりと関わり、その人に合う馴染める方法を考えます。デイサービスでは毎日、①日付確認。その日の出来事を確認し、思い出話に花が咲きます。②合唱。唱歌、懐メロと、しっかり発声し体を温め、口と表情のこわばりの防止を行います。③家で出来る事は、デイでも行う方針から、お茶入れ等、簡単な家事で「まだまだ出来る」という自信を感じる工夫をしています。その後は、脳トレドリル、お喋り、作品作りで好きな事を選び、時には外出や買物で外へ行き季節を感じるための行事に参加してもらいます。もちろん毎日集団や個別体操もしっかり行います。私たちスタッフでも少々キツイ体操もしっかりこなされています！！

心と身体の健康は両輪です。同世代同士、歌を歌ったり若い頃や生活環境の話で同じ気持ちを共有し、楽しい時間を過ごす事は認知症の進行の防止になり、自分の居場所だと感じて穏やかな気持ちで過ごせるようになります。参加者との楽しい交流は人にとってはとても大切な事なのです。ぜひデイサービス「花りん荘」を見に来てください。

### <問い合わせ・連絡先>

勤医協デイサービス花りん荘（かりんそう） ☎871-7780  
札幌市白石区米里1条4丁目6-10



（「ふまねっと」ではマス目を踏まないようにね）



（大声援を受けてのスイカ割り）

## 「いつでも元気」をぜひお読みください

MIN-IREN 1ヶ月 380円 郵送料 80円

### 「いつでも元気」11月号

～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

**特集1** アベノミクスと大日本帝国の野望

**特集2** 介護体験記

夫婦2人、隣近所のカも借りて

**健康教室** 労働のストレスとメンタルヘルス

**食と健康** 高齢者に適した食べやすい食事～飲み込みやすさを意識して

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？

健康診断は毎年受けましょう！



1月～3月の期間は特定健診が混みますので、早めに実施しま

\*がん検診も一緒に受けましょう！

◎40歳の方は「とくとく健診」が無料！

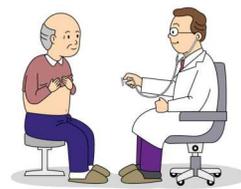
札幌市の国民健康保険では、今年度から40歳になる方の基本健診の自己負担額を無料にしました。（対象者は、受診券の自己負担額欄の金額が0円と記載されています）

【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 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



- サークル活動**
- カラオケサークル
    - 十一月 十日 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
    - 十一月 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
    - 十一月 一日 水 午前十時〇〇分
    - 十一月 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
    - 十一月 七日 水 午前十時〇〇分
    - 十一月 二十一日 水 午前十時〇〇分
    - 菊水ビル四階 小
  - 高齢者のお食事会
    - 十一月 十七日 金 菊水ビル四階
    - 十一月 二十八日 水 3の1集会所
    - 午前十一時から 三〇〇円
  - 菊水ふまねっと教室
    - 友の会事務局へ
    - 十一月 二十七日 月 午後一時三〇分
    - 菊水ビル四階大会議室
  - 東札幌ふまねっと教室
    - 十一月 十三日 月 午後二時
    - 東札幌会館二階ホールA
  - 東札幌UR団地ふまねっと教室
    - 十一月 二十五日 土 午後一時〇〇分
    - 東札幌UR団地集会所