

発行日

2018. 7. 1

第280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 (6/16) 20,927名

7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ください。

日時 7月26日(木) 14:00~15:00

テーマ 「難聴」について

講師 永沼 久夫 医師

(札幌病院 耳鼻科科長)

会場 菊水ビル4階会議室 (札幌病院の裏)

参加費 無料



山菜とりの後、
全員ではい、チーズ

山菜とりに十七名が参加

6月3日(日) 地域友の会員16名
職員1名が参加して浜益方面に恒例の山菜とりに行ってきました。

午前8時30分に札幌病院に集合し浜益に出発。人数はいつもとより少なかったのですが、初めて山菜とりに参加した会員が5名いました。時々晴れ間が見えるすがすがしい天候の中、バスの中では元気に歌をうたい、山道を気持ちよく歩き、フキやウドなどの収穫がありました。ベテランの方々に色々説明を受け、料理の方法なども聞きながら初めて山菜をとる人や、山菜そっちのけで山道を歩くだけの人、休憩所となる温泉を楽しみにしてきた人など様々でした。

浜益温泉では昼食後に温泉にゆっくり入ったり、採ってきた山菜のお話しをしながらくつろいでいました。帰りは休憩を兼ねて海鮮市場で魚介類を買い、無事札幌病院へ帰ってきました。



(ご協力頂いた皆さん、
ありがとうございました)



花壇に花を植えました

6月2日(土)の午前9時より、札幌病院の前(街路樹の場所)と西側の花壇に花植えを行いました。植える場所は数日前に友の会世話人さんが草取りをしていたため、スムーズに作業に入ることができました。

花の苗は札幌市の「歩道美化事業制度」を利用して花の苗を申し込んだところ、247株の苗が無料で届けられました。また、4条1丁目町内会より花の肥料の寄贈があり、当日の作業にも4名の役員さんがお手伝いに参加してくれました。地域から南里社員支部長と長谷友の会会長をはじめ9名の方が参加し、総勢15名で無事作業を終了しました。

病院へ来た時に、ぜひ眺めてみてください。

第42回菊水納涼盆踊り

今年もやってきました

踊って食べて、

暑い夏を

満喫しよう!

日時 8月13日(月)と14日(火)

午後6時00分から8時00分

まで

場所 菊水公園 菊水5条2丁目



盆踊り参加者
には景品が
あるよ

第37回菊水健康まつり

開催日 7月 8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



「緑内障や診断されたら」

日常生活で気をつけること

定期的に眼科を受診し、
検査を受けましょう。
点眼薬の効果と緑内障の進行具合をみるため
に定期検査は大切です。

治療のための目薬は、

回数・量を守って使用しましょう。
多く使っても効果に変わりはなく、かえって
副作用を起こしやすくなる可能性があります。
医師の指示通り使用しましょう。また、自己判
断で中止してはいけません。

気になる症状があれば

すぐ医師に相談しましょう。

治療のための目薬で、まぶたや粘膜の炎症等の
目の異常や、時には咳や息切れ、動悸等全身性の
副作用が現れることがあります。普段と異なる
症状があれば、すぐに相談しましょう。

他の病院にかかる時やかかりつけの薬局に
は、緑内障と診断されていることを必ず伝
えてください。

緑内障の種類や、使用している目薬によつて
は、飲み合わせが悪い薬があります。
ご自身でも、自分の緑内障の種類や飲み合わせ
の悪い薬について、あらかじめ眼科医に確認し、
お薬手帳に記載しておくことと安心です。
また、市販の薬を使用する時にも、医師や薬剤
師に相談することをおすすめします。

菊水ひまわり薬局 薬剤師



友の会からお知らせ

勤医協歯科で毎年恒例の

「サマー感謝セール」

- ライオンEX歯間ブラシ（4本入り各サイズ）
- 薬用リステリン（ケルミント・フレッシュミント）
- 薬用リステリン（ターターコントロール）
- その他

7月1日～7月30日

詳しくは札幌歯科へおたずねください。

電話 823-2596



8月の広島へ代表を派遣します

原水爆禁止世界大会

世界に誇れる『憲法9条』を守り
核兵器も戦争もない世界を作ろう！

- ◎今年も友の会から代表を1名検討中
- ◎反核国際署名と代表派遣募金にご協力ください

◆◆◆白石・厚別区代表団壮行会◆◆◆

7月27日（金）18:00～

菊水ビル4階（勤医協札幌病院裏）

◎無料・低額診療制度をご存知ですか？

北海道勤医協と勤医協歯科では『無料・低額診療制度』
を実施しています。経済的な理由で診療費用の負担が困
難な方が、無料または低額な料金で治療を受けられる制
度です。診療費用の支払いに困っている方、お知り合い
やご近所の方でお困りの方がいらっしゃいましたら窓口
にご相談ください。

北海道勤医協と勤医協歯科では
内容や基準に違いがありますので
窓口でご確認下さい。



健康診断は毎年受けましょう

【2018年度友の会土曜・日曜健診日】

- | | | |
|-----|----------|----------|
| 土曜日 | ① 8月18日 | ② 11月17日 |
| | ③ 12月15日 | ④ 1月19日 |
| | ⑤ 2月16日 | |
| | ⑥ 3月16日 | |
| 日曜日 | ① 10月21日 | |
| | ② 3月3日 | |

※平日も健診できます。

※友の会の健診助成制度が活用できます。



MIN-IREN
「いつでも元気」7月号 1ヶ月380円
～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～ 郵送料80円

特集1 守りたい憲法9条
青年劇場「あの夏の絵」

特集2 過労死促進法を強行採決

健康教室 熱中症について

食と健康 快眠につながる食事

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

サークル活動

カラオケサークル
七月 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
七月 九日（月）午後一時〇〇分～
菊水上町会館 五〇〇円

絵手紙サークル
七月 四日（水）午前十時〇〇分～
七月 十一日（水）午前十時〇〇分～
菊水ビル四階中会議室 月二〇〇円

手編みサークル
七月 三日（火）午前十時〇〇分～
七月 十七日（火）午前十時〇〇分～
菊水ビル四階（少）

高齢者のお食事会
七月 六日（金）菊水ビル四階
七月 二十四日（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
※ふまねごと教室の申込みは
友の会事務局へ

菊水ふまねごと教室
七月 二十四日（火）午後一時三〇分～
菊水ビル四階会議室

東札幌ふまねごと教室
七月 二十三日（月）午後二時～
東札幌会館二階ホールA

東札幌UR団地ふまねごと教室
七月 二十八日（土）午前十時三十分～
東札幌UR団地集会所