

発行日

2018. 4. 1

第277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 (3/14) 21,464名

菊水ひまわり薬局より 薬局長変更のお知らせ

4月1日より、これまでの野村充代
薬局長から川口敬秋（かわぐち ひろ
あき）薬局長に替わります。
よろしくお願い致します

4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 4月26日（木）

14:00~15:00

テーマ 「認知症について」（仮称）

講師 尾形 和泰 内科医師

（札幌病院 院長）

会場 菊水ビル4階 大会議室

（札幌病院の裏）

参加費 無料



「健康相談会」は今年度合計で90
回の開催となり、年度目標には10回
分届きませんでした。昨年より32
回増えました。「地域交流会」では、
9月と10月の月間で聞き取りしたア
ンケートを地域ごとに集約して説明
したり、友の会新聞の手配り活動で
の苦労話など、地域の健康づくりの
話などが出されました。
また、札幌病院では1月末から2月
末まで「健診のお誘い」と「友の会員
の拡大」・「署名の訴え」でロビー行動
を行い、健康診断の利用者増に



（菊水南西の地域交流会 2月22日）

二〇一七年度の友の会活動の最終
盤として2月、3月にかけて「健康
相談会」が18回、「地域交流会」が7
地域で取り組まれました。

つながっています。また、その場で6名
の方が友の会に入会してくれました。
4月20日の友の会総会を経て今年度
も出足早い取り組みを進めましょう。

安心して住み続けられるまちづくりを
めざして
「会員拡大」「健康相談会」「地域交流会」など
年度目標の達成を最後まで追及しました

山菜どりのご案内

6月3日（日）

参加費 2,200円

定員 40名

（申し込みが必要です）

*場所は浜益方面の予定です

*8時30分 札幌病院を出発予定

昼食と入浴の用意は各自で！

問合わせ・申し込み／

友の会事務局 011-820-1263



お花見の会のご案内

5月13日（日） 参加費 3,000円

由仁町 ユニの湯

定員 50名程度

（申し込みが必要です）

*札幌病院9時出発

帰りは4時30分頃に札幌病院着予定

*入浴時のタオルをご持参下さい

問合わせ・申し込み／

友の会事務局 011-820-1263



札幌白石健康友の会

第24回 総会と懇親会

日時 4月20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

※懇親会のみ参加はできません

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

「OD錠」ってどんな薬

OD錠とは、「口腔内崩壊錠～Oral Dispersing Tablet」の略名で、「ラムネ菓子」をヒントに開発され、唾液や少量の水で溶ける、水なしで飲める錠剤のことです。主に、薬品名の末尾に「～OD」や「～D」などの表記があるものが該当します。口の中で速やかに溶けるので、飲む場所を選ばず、少し大きめの錠剤でも飲みやすくなります。また、人工透析の方や、心臓や肺の病気で水分が制限されている方、夜中のトイレが心配で寝る前に水を飲みたくない方などの服用の負担を減らしたり、の見込みが難しい方にも適しています。もちろん水で飲むこともできます。

一方で、口の中に残る味が苦手、普通の薬と一緒に飲む場合には水などで飲まなければならないということがあります。

色々な薬がありますので、気になることがあれば医師か薬剤師にご相談ください。

菊水ひまわり薬局



ボランティア募集!

募集中

白石健康友の会では、毎月発行している友の会新聞の郵送作業をお手伝いしてくれるボランティアを募集しています。

<作業内容>

- ・封筒への宛名シール貼り（9時～昼頃まで）
- ・封筒詰めなどの郵送作業（9時～午後2時頃まで）

みんなで楽しく作業しています。

作業は毎月2日間です。個人の都合により途中の参加や休みも可能です。

お手伝いが可能な方はご連絡ください。

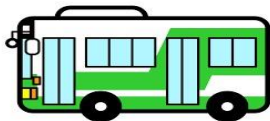


友の会事務局 820-1263

勤医協バス夏時刻のお知らせ

2018年4月1日～2018年11月30日

＊休診日は運行していません。
＊第4土曜日以外の土曜日は、中央病院発12時50分が最終です。
＊病院案内に時刻表・路線図がありますのでご利用下さい。



便	中央病院 ↓ 札幌病院	札幌病院 ↓ 中央病院
1	7:30	8:05
2	8:50	9:25
3	9:15	9:50
4	10:15	10:50
5	10:35	11:10
6	11:35	12:10
7	12:50	13:25
8	14:10	14:45
9	14:50	15:25
10	15:30	16:05
11	16:50	17:25

健康診断は早めに受けましょう!

年度が変わりました。新しい「特定健診受診券」は届きましたか? 各種がん検診と一緒に予約することをお勧めします。

生活習慣病やがんは、放置しておくとなん年々進行していきます。気がついたときに手遅れとならない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。

がん検診も一緒に受けましょう!

【2018年度友の会土曜・日曜健診日】

- 土曜日 ① 5月19日 ⑤ 1月19日
② 8月18日 ⑥ 2月16日
③ 11月17日 ⑦ 3月16日
④ 12月15日

- 日曜日 ① 6月17日 ④ 10月21日
② 7月22日 ⑤ 3月3日
③ 9月16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。

おねがい

引っ越しの季節です。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。

よろしくお願いたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

*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)

MIN-IREN

「いつでも元気」4月号

1ヶ月 380円

～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

特集1 守りたい憲法9条

北海道 道東勤医協友の会
鳥取支部のとりくみ

特集2 私たちの診療所

健康教室 眼瞼けいれんについて

食と健康 脂肪肝について

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

午後二時～

東札幌UR団地ふまねっと教室
四月二十八日(土)

東札幌ふまねっと教室
四月十六日(月)午後二時～

東札幌ふまねっと教室
四月二十四日(火)午後一時三十分～

菊水ビル四階会議室

高年齢者の食事会

四月六日(金)菊水ビル四階

四月二十四日(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

※ふまねっと教室の申込みは友の会事務局へ

手編みサークル

四月三日(火)午前十時〇〇分～

四月十七日(火)午前十時〇〇分～

菊水ビル四階(小)

四月四日(水)

四月十一日(水)午前十時〇〇分～

菊水ビル四階(中)会費 月二〇〇円

絵手紙サークル

四月七日(土)午後一時〇〇分～

菊水上町会館 五〇〇円

カラオケサークル

四月十三日(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

サークル活動