

発行日
2018.9.1
第282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 (8/15) 21,010名

9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 9月27日(木)

14:00~15:00

テーマ 「本当は怖い、歯の話」

講 師 畠山 裕希恵 歯科医師
(札幌歯科診療所)

会 場 菊水ビル3階 会議室
(札幌病院の裏)

参加費 無料



健康診断は毎年受けましょう！

特定健診の「受診券」を横において
予約の電話をお願いします。

*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)

【2018年度友の会 土曜・日曜健診日】

土曜日 ① 11月17日 ② 12月15日
③ 1月19日 ④ 2月16日
⑤ 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。

<健診の予約とお問合せ>

勤医協札幌病院健診コーナー 820-1254



オントン東札幌店での健康チェック
／昨年の月間より

『友の会活動拡大強化月間』が 9月1日からスタートします

今年も9月1日から10月31日までの2か月間、職員と友の会が一丸となって友の会の活動を大きく、そして強化する「月間」を取り組みます。

「月間」では下記の事がおこなわれますが2か月間の集中した取り組みですので、みなさんの協力をお願いします。

<月間の主な取り組み>

- ①友の会と民医連職員がいっしょに地域訪問をおこない、暮らしの中で大変になっている事や困っている事などをお聞きし、少しでも力になれないかお話を聞いてくること
- ②仲間増やしの活動として、友の会員の拡大に力を入れること
- ③全国的な活動が紹介され、魅力的な記事がたくさんの写真とともに掲載されている「いつでも元気」誌の読者をたくさん増やすこと
- ④身近な会場で「健康相談会」の開催を無数におこなうなどが大きな課題となります。

昨年の月間では地域訪問では1638軒の友の会員さんの家を訪問し602名の会員さんとお会いし、話をすることができました。中には「足が悪くなって、ほとんど出かける事がない」、「除雪も大変だけど、近くのスーパーがなくなっていて、買い物もタクシーで行かなければならぬ」などの話を伺うことができ、職員と友の会員が訪問したことをとても喜んでくれたお家もありました。あらたに迎えた会員さんは175名、いつでも元気の読者は17人増えました。お説明したところさつそく11月に開催した「友の会観楓会」に参加し、他にも健康相談会やふまねっと教室に参加した新会員さんもいます。

健康で安心して暮らせる街づくりをめざして活動をおこなっている友の会を、会員みんなの力で大きくしましょう！

- ①身の回りに会員になってくれそうな方に声をかけて下さい。
入会申込書の記入と入会金500円が必要ですので、身近な友の会世話を人に連絡するか、友の会事務所に連絡を下さい。
- ②「いつでも元気」の購読を皆さんにお願いします。カラーの写真がたくさん載っており、景色の写真は綺麗で病気などの話もとても分かりやすく書かれている雑誌です。見本誌がありますので事務所に連絡を下さい。お届けします。
- ③健康相談会などのお説明がありましたら、是非、気軽にご参加ください。
- ④札幌病院の1階ロビーで署名や友の会の入会を訴えるロビー行動を9月3日(月)から始めますので、受診の際には声をかけて励まして下さい。

◆◆ 今年の月間の目標 ◆◆

◇地域訪問 1800軒

職員と友の会員が菊水と菊水周辺の地域の会員さんのお宅を訪問します。アンケートにもご協力お願いします

◇会員拡大 235名

友の会は50名の目標、勤医協関係職員は185名の目標

◇「いつでも元気」37部

友の会は16部、勤医協関係職員は21部

◇健康相談会 14回

◇青空健康チェック 5回

糖尿病、高血圧など持病のあるかた

歯科受診にも

お薬手帳を忘れずに！



病院や薬局に行くときは「お薬手帳」を持っていくけれど、「歯科医院ではいらないだろう」と思っていないませんか？じつは歯科も、お薬手帳をお持ちいただけたととても助かるのです。

歯科の治療は、患者さんが想像している以上に、患者さんの持病や、持病の治療薬に影響を受けます。そのため歯科は、十分な配慮をして治療後の経過をよくしたり、治療を安全に行うために、患者さんの持病や服用しているお薬について、できるだけ正確な情報がほしいと切実に思っています。



ぜひ歯科医院にも「お薬手帳」をお持ちください！

札幌歯科

歯科衛生士 瀬口 佳愛

おしゃべりサロン ひまわりは 第1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2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1火曜日に変更いたしますのでご注意ください。

※9月の開催は11日（火）です

●開催日：10月から毎月第1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

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。
そのままにしていますと、「友の会新聞」「友の会ニュース」をお届けできなくなります。
よろしくお願ひいたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

MIN-IREN
「いつでも元気」9月号
1ヶ月 380円

~あなたと民医連をつなぐ月刊誌~

特集 1 基地のある街 横須賀
基地は誰を守るのか

特集 2 ここに住み続けたい
ダム建設予定地で暮らす 13世帯

健康教室 腰痛について

食と健康 健康・長寿の食生活
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

お問い合わせ・お申込み 820-1263

東札幌UR団地 ふまねこと教室
九月二十一日(土)午前十時三十分
東札幌UR団地集会室

東札幌 ふまねこと教室
九月二十一日(月)午後二時
菊水ビル四階会議室

菊水ふまねこと教室
九月二十一日(火)午後二時三十分
菊水ビル四階ホールA

※ふまねこと教室の申込みは
友の会事務局へ

高齢者のお食事会
菊水ビル四階
九月二十一日(火)午前十時〇〇分
午前十一時から三〇〇円

手編みサークル
菊水ビル四階(少)
九月二十一日(火)午前十時〇〇分
午前十一時から三〇〇円

絵手紙サークル
菊水町会館
九月二十一日(火)午前十時〇〇分
午前十一時から三〇〇円

← 今月
27日、白石・厚別代表団の
壮行会で挨拶する代表者



カラオケサークル
菊水上町カラオケを楽しむ会
菊水連絡所
九月十四日(金)午後五時三十分
五百〇〇円

サークル活動