

発行日

2018. 12. 1

第285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 (10/14) 21,140名

二〇一八年 九月～一〇月  
『友の会活動拡大強化月間』  
新会員が九六名増えました

九月、十月の二ヶ月間取り組んだ「月間」の最終的なまとめができました。最終的に訪問は二九三九軒で、対話が八一六名、アンケート集約数は全部で五三九名でした。そして月間中に新しく九六名の方が友の会に入会してくれました。

菊水一条四丁目のアークス菊水店内で青空健康チェックを行い、血圧測定や体脂肪測定を行いながら、「一年に一度健康診断を受けていますか？」と声をかけていくと「受けなきゃと思うんだけどねエ」という方もいます。すかさず、健康診断を受けて健康チェックをしっかりおこなう事をすすめて、友の会員になると健康診断の料金に友の会から助成金が出ることも一緒に話しました。「せっかく勧められたから健診も受けるわ」と友の会に入会してくれました。その日はなんと三名の入会者がありました。

新しい会員さんとしっぴり結びついて、友の会の取り組みにも沢山参加していただきたいと思っています。新会員さん、どうぞよろしくお願ひ致します。

(各取り組みの到達は右側の表をご覧ください)

## <急募> 保育士さん募集・ご紹介下さい

内容；病後児童デイサービスでの保育業務

○発熱などで通常の保育園などに通えない子どもたちを支援する社会的に大切なお仕事です。

○保育定員は1日4名(1室2名の2室運用)なので、ゆったりとした時間と空間で保育ができます。

<お問い合わせ>

勤医協札幌病院 011-811-2246  
担当・井下



月間到達表

	全体目標	到達	友の会目標	到達
地域訪問	1,800件	2,939件	800件	1,619件
会員拡大	235人	96人	50人	28人
いつでも元気	37部	23部	16部	11部
健康相談会	14回	17回		
健康チェック	5回	5回		

## 12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 12月27日(木)

14:00~15:00

テーマ 「多剤内服の問題」

～あなたの薬の量は大丈夫?～

講師 佐川 拓 医師  
(札幌病院 内科)

会場 菊水ビル4階 会議室  
(札幌病院の裏)

参加費 無料



## 予防接種



## インフルエンザワクチンのご案内

予防接種を希望される方は、札幌病院の受付窓口か診察に入る前に各診療科の受付職員までお申し出ください。

※小児科の予防接種はインターネットでの完全予約制です。予約は勤医協札幌病院のホームページから入って予約して下さい。

※接種期間は12月29日までの予定ですが、ワクチンがなくなり次第終了します。

### <インフルエンザワクチンの予防接種料金(税込)>

札幌市に住んでいる65歳以上の方で「生活保護を受けている方」や「住民税が免除されている方」は無料です。ただし、「住民税非課税」を証明できる書類が必要です。詳しくは職員にお尋ねください。

- ①大人(13歳以上) 1回接種 2,900円
- ②札幌市在住の65歳以上の方 1,400円
- ③3歳以上13歳未満 (2回接種) 1回 2,900円
- ④3歳未満 (2回接種) 1回 2,500円

※詳しくは勤医協札幌病院のホームページをご覧ください。か、電話にてご確認ください。

勤医協札幌病院  
代表電話 011-811-2246



## 友の会・社員・職員

## 2019年 合同新年会

◆お友達を誘って参加しましょう

◆必ず申込みが必要です(1月11日まで)

日時 1月20日(日)

12:00~

会場 札幌フローラ  
(白石区菊水3条5丁目)

参加費 2,800円

<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





## 2018年 観楓会 ながぬま温泉に行ってきました



「2018年友の会観楓会」が今年も11月3日（土・祝日）に行われました。参加者は友の会員と札幌病院の職員を合わせて58名で2台のバスで向かいました。ながぬま温泉は建て増しで館内が入り組んでおり、会場からいったん出ると「迷ったわー」と帰ってくる方、エレベーターがなく、階段を「こりゃ、足の運動になるわ・・・」と元気に行き来する方、宴会席がイスとテーブル席ではなかったのが、参加した皆さんにちょっとご苦労をおかけしました。宴会ではゲームとカラオケで盛り上がり、おいしい料理を楽しみました。初参加の方からも「楽しかった。また来るね」との声がありました。



### 勤医協

#### バス冬時刻のお知らせ

2018年12月1日～

2019年3月31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、第3便は運休、中央病院発 13時30分が最終です。
- \* 途中の停留所の一部に変更があります。
- \* 病院の案内に時刻表・路線図がありますのでご利用下さい。

	中央病院 ↓ 札幌病院	札幌病院 ↓ 中央病院
1	7:30	8:10
2	9:00	9:40
3	9:35	10:15
4	10:30	11:10
5	11:05	11:45
6	12:00	12:40
7	13:30	14:10
8	14:40	15:20
9	15:00	15:40
10	16:30	17:10

MIN-IREN

#### 「いつでも元気」12月号

～あなたと

1ヶ月 380円  
郵送料 80円

#### 民医連をつなぐ月刊誌～

**特集 1** 生活援助は命綱

**特集 2** 地域とともに健康教室  
～富山民医連

**健康教室** 「お腹が痛い時は・・・」

**食と健康** 骨を強くする献立

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

## 「ふまねっと教室」

### 北郷地域で

## 11月からスタート!



「ふまねっと」は50センチ四方の大きなマス目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”を踏まないように歩く運動です。健康増進のため、お友達にも声をかけてみんなで楽しく運動しましょう。

日時 毎週第3火曜日 午後2時～1時間程度  
場所 北郷会館

(札幌市白石区北郷3条3丁目8-1)

\* 服装は動きやすい服装で上履きを用意して下さい。

\* 飲み物(水・お茶)をご持参下さい。

\* 参加費は無料です。

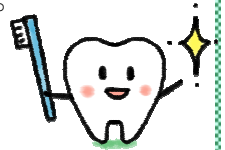
○次回は12月18日(火) 午後2時～

毎月「サークル活動」欄に予定を記載します  
問い合わせ・申し込み先/札幌白石健康友の会

☎820-1263

## 保険で白い奥歯(さし歯)を入れられることをご存知ですか?

ハイブリッドレジンという材料を用いて製作する「さし歯」です。基本的には前から4、5番目の小臼歯が対象となりますが、条件によりさらに奥の歯の一部にも保険が適用されます。メリットは保険適用なので値段が安いこと。白くて自然。金属アレルギーを起こさないなどが挙げられます。金属より強度が低かったり、年数が経つと変色してくるなどデメリットもありますが、保険で白い奥歯を選択出来るようになったメリットは大きいと思います。札幌歯科でもこの新システムを導入し多くの「さし歯」を生産しています。保険の適応範囲や材料など疑問・質問、問い合わせについて、気軽に御相談いただければ幸いです。



札幌歯科診療所 歯科技工士 島村徹也

## 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、早めに実施しましょう

【友の会 土曜・日曜  
健診日のお知らせ】

- 土曜日 ① 12月15日  
② 1月19日  
③ 2月16日  
④ 3月16日  
日曜日 ① 3月3日

- サークル活動**
- カラオケサークル 十二月 十四日(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 十二月 一日(土)午後一時～  
菊水上町会館 五〇〇円
  - 絵手紙サークル 十二月 五日(水)午前十時〇〇分～  
十二月 十二日(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 十二月 四日(火)午前十時〇〇分～  
十二月 十八日(火)午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(小)
  - 高齢者のお食事会 十二月 七日(金)菊水ビル四階  
十二月 十八日(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  
※初めの方、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
- 菊水ふまねっと教室 十二月二十五日(火)午後一時三〇分～  
菊水ビル四階会議室
  - 東札幌ふまねっと教室 十二月十七日(月)午後二時～  
東札幌会館一階ホールA
  - 東札幌UR団地ふまねっと教室 十二月二十二日(土)午前十時三十分～  
東札幌UR団地集会所
  - 北郷ふまねっと教室 十二月十八日(火)午後二時〇〇分～  
北郷会館