発行日：2019.12.1
第297号
9、10月

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：011-820-1263
発行責任者：長谷武雄
会員数（11/14）21,012名

友の会活動
強化月間

友の会員 142人入会

地域訪問
2,322軒

入会 昨年比
24人増

安心して暮らせるまちづくり、元気ですごせる健康づくりを一緒にすすめましょう。

9月～10月2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2，322軒で、対話が602人、アンケート集約数は全部で333人となりました。そして、月間中に新しく142人の方が友の会に入会しました。月間中の入会数は昨年比で24人多く、「月間」最終週には、28人、最終日は1日で10人の方が友の会に入会しました。

最終日に地域訪問でお話しをさせて頂いたご夫婦が入会し、その週末におこなわれた観楓会にも参加しました。また、月間期間中、新たなふまねっと教室が誕生したり、地域町内会のあつまりにも呼んでいただき、ふまねっと体験会を開催するなど、地域とともにおこなう健康づくり、まちづくりが広がったのも特徴でした。

病院と友の会をつなぐ月刊誌「いつでも元気」も職員や地域の中に15部購読が増えました。

ふまねっと教室や笑いヨガなどのサークル活動、医療講演会や健康相談会などの病気や健康を学ぶ取り組みなどを通じながら町内会や地域の皆さまと一緒に健康で安心して暮らせるまちづくりをおこなっていきたいと思います。

新しく会員になられた方もお気軽にご参加いただき、ぜひご意見やご感想をお寄せください。

「月間」目標到達一覧

	全体目標	到達	友の会目標	到達
地域訪問	2,000 軒	2,322 軒	800 軒	942 軒
会員入会	230 人	142 人	50 人	52 人
いつでも元気購読	30 部	15 部	10 部	7 部
健康相談会	15 回	16 回	-	-
青空健康チェック	5 回	5 回	-	-

勤医協バス冬時刻のお知らせ

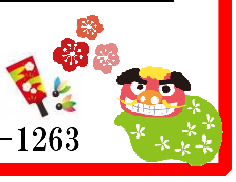
*休診日（第4土、日曜、祝日）は全便運休。
*12月28日（土）～1月3日（金）は全便運休
*第1、第2、第3、第5土曜日は、第3便は運休。
　第7便（中央病院発13時30分）が最終です。
*交通事情などにより遅れることがあります。

便	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

合同新年会

毎年恒例の札幌白石健康友の会、札幌病院、菊水社員支部合同の新年会です。
お誘いあわせの上ご参加ください。

●と　き　1月19日（日）12：00～
●ところ　勤医協札幌病院　菊水ビル4階
※フローラの改修工事にともない会場を変更します
●参加費　2，000円
※ご参加される方は必ずお申込みください。
＜問い合わせ・お申込み＞
札幌白石健康友の会事務局　☎011-820-1263



インフルエンザワクチンのご案内

＜成人の予防接種について＞

電話または外来窓口にてご予約を承ります。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。

※札幌市在住の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」は自己負担はありません。生活保護の方は「受給証明書」または「決定通知書」をご持参ください。住民税が免除されている方は「住民税非課税」と証明できる書類をご持参ください。
※札幌市在住の60歳以上64歳で身体障害者手帳1級（心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全）をお持ちの方は65歳以上の方と同様です。
※ワクチンが無くなり次第終了とさせていただきます。
※札幌市在住の65歳以上の方は、12/27（金）までの受付です。

＜接種価格（税込み）＞

① 大人1回接種	2,900円
② 札幌市在住の65歳以上の方	1,400円

＜お問合せ・ご予約＞
☎ **電話　０１１-811－2246（代表）**
お電話受付時間
【平 日】9：00～17：00【第 1･3･5土曜日】9：00～12：30

＜小児科の予防接種について＞

【対象】
生後6ヶ月から18歳までのお子様と、予約当日に同伴されるご両親とご兄弟までです。
小児科のご予約の受付けはインターネットからのみとなっております。お電話による受付いたしませんので、予めご了承ください。

＜接種価格（税込み）＞

① 3歳以上13歳未満	（2回接種）1回	2,900円
② 3歳未満	（2回接種）1回	2,500円
③13歳以上	（1回接種）1回	2,900円

【インターネットによる予約方法】
① 勤医協札幌病院ホームページにアクセスする▶
② 小児インフルエンザワクチンのご案内▶
③「2019年度インフルエンザワクチン予約のご案内」▶
④ 勤医協札幌病院・小児科　インフルエンザワクチン予約フォーム
◆インフルエンザワクチンのご予約に関してご不明な点がありましたら、小児科外来までお問い合わせください。

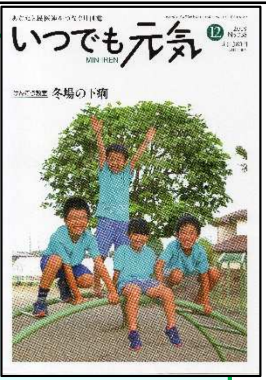
☎ **電話　０１１-８３３－３６３３（小児科直通）**
ご相談受付時間
【平 日】9：00～17：00
【第 1･3･5土曜日】9：00～12：30

MIN－IREN

1ケ月：380円
郵送料：80円

「いつでも元気」12月号

～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

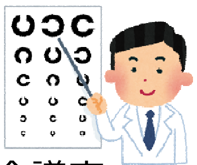


- ◆**特　集**　「全世代型社会保障」そのココロは？
- ◆**けんこう教室**　「冬場の下痢」
- ◆**レッツ体操**　背中の体操&雪かきエクササイズ
- ◆**あすをつむぐ看護**　安心を育む“まちの保健室”　埼玉西協同病院
- ◆**まちの力**　“アイヌ文化を世界に発信－北海道白老町
- ◆**食と健康**　子どもと作るクリスマススイーツ
- ◆**世界の子どもたち**「それぞれのいのち」－イラク第2の都市モスル
- ◆**その他**　ようこそ映画館へ、はなうた園芸ライフほか

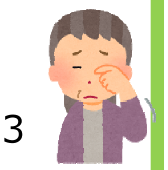
その他健康と生活をつなげる情報満載！
お問合わせ・お申込み　札幌白石健康友の会　☎ 011-820-1263

12月の医療講演会

予約はいりません。どなたでも参加できます。ぜひお友達とお誘いあわせのうえご参加ください。



◆と　き　12月26日（木）
　　　　　14：00～15：00
◆ところ　札幌病院菊水ビル３階会議室
　　　　　(札幌病院裏)
◆テーマ「中高年の眼の病気について」
◆講　師　土屋芳治　医師（眼科）
◆参加費　無料
◆問合せ　事務局📞011-820-1263



【2019年度友の会土曜・日曜健診日のご案内】

土曜日 ① 12月21日
　　　② 1月18日
　　　③ 2月15日
　　　④ 3月21日

日曜日 ① 3月 1日

※平日も健康診断ができます。
※友の会の健診助成制度が活用できます。

理学療法士が教える　坂道・下り坂の歩き方

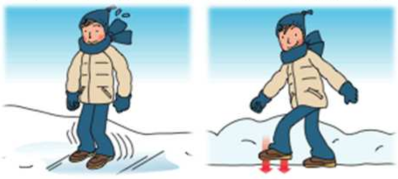
寒くなりましたね。外出される時は、厚手の上着を着るようにしましょう。
当事業所の利用者から「坂道・下り坂を歩くとき膝が痛い」という相談を受けることがあります。今回は、坂道を歩く際の“膝への負担が少ない歩き方のポイント” をお伝えします。

【上り坂の歩き方】

上り坂では10～15° の穏やかな傾斜でも、平地を歩く時の約3倍のエネルギーを使います。また、膝への負担は平地の3倍と言われています。
①歩幅を狭く・足を開いて歩くようにしましょう。（靴一個分の歩幅と肩幅くらいに足を開いて歩きましょう。）
②体を前のめりにして重心を前にもってくるようにしましょう。自然と足が前にでます。
③地面に足をつくときは地面に対し垂直につくようにしましょう。
以上の3点を意識して歩きましょう。

【下り坂の歩き方】

長い下り坂を歩く際は、平地の約2倍のエネルギーを使います。そして、膝にかかる負担は平地の6倍と言われています。
①上りと同じく歩幅は小さくとりましょう。
②膝と腰を軽く曲げ、重心を低くしましょう。
③ゆっくり歩きましょう。
以上の3点を意識して歩きましょう。



皆さんこれからの季節は歩き方に気を付けて、怪我のないよう充実した毎日を過ごしてください！
菊水在宅総合センターでは介護相談も随時しておりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

きくすい訪問看護ステーション
理学療法士　緒方　尚吾

【ご相談・ご連絡】
菊水在宅総合センター　☎011-820-5234
札幌市白石区菊水4条1丁目9－1

地域で暮らす高齢者の生活を支えましょう❤

有償ボランティアを募集しています

介護保険では対応できない掃除、調理、洗濯、整理などの生活支援や外出援助、畑作業、除雪など行う有償ボランティア事業を１月から開始します。
高齢者を支援する活動にボランティアとして参加してみませんか？
詳細は、下記までお問い合わせください。

電話　817－3040　白石区菊水４条１丁目８　南波ビル１階
社会福祉法人 勤医協福祉会　**有償ボランティア担当・総務部**

★サークル活動★

◆**カラオケサークル　第２金曜日）**
12月13日(金)17時30分～　500円
菊水まちづくりセンター（菊水連絡所）

◆**菊水上町カラオケを楽しむ会　第１土曜日）**
12月7日(土)13時00～　500円
菊水上町会館

◆**絵手紙サークル　第１、２水曜日）**
12月4日(水)10時～　菊水ビル4階(中)
12月11日(水)10時～　菊水ビル4階(中)

◆**手編みサークル　第１、３火曜日）**
12月3日(火)午前10時～　菊水ビル4階(小)
12月17日(火)午前10時～　菊水ビル4階(小)

◆**笑いヨガ　第３金曜日）**
12月20日(金)午後1時～　菊水ビル4階(小)

◆**高齢者のお食事会**
北東ブロック】(不定期)
12月13日(金)午前11時～　菊水ビル4階　300円
【南西ブロック】(第4火曜)
12月24日(火)午前11時～3の1集会所　300円
※初めての方は、事前にご連絡ください

◆**菊水ふまねっと教室　第４火曜日）**
12月24日(火)午後1時30分～
菊水ビル4階会議室

◆**菊水アークスふまねっと教室　第２水曜）**
12月11日(水)午後2時～
アークス菊水店二階ホール

◆**菊水北東ふまねっと教室　第３水曜）**
12月18日(水)午後2時～
菊水まちづくりセンター（菊水連絡所）

◆**東札幌ふまねっと教室　第３月曜）**
12月16日(月)午後2時～
東札幌会館2階ホールB

◆**東札幌ＵＲ団地ふまねっと教室　第４土曜）**
12月28日(土)午前10時30分～
東札幌UR団地集会室

◆**北郷ふまねっと教室　第３火曜）**
12月17日(火)午後2時～　北郷会館

◆**菊水ラ・クレストふまねっと教室　第４月曜）**
12月23日(月)午後2時～　ラ・クレスト集会室

◆**菊水スマイルクラブふまねっと教室**
12月6日(金)午前10時～　参加費100円
菊水まちづくりセンター（菊水連絡所）

ふまねっと教室、笑いヨガへの申込みは
友の会事務局へ☎820-1263