

発行日

2019. 3. 1

第288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 21,234名 (2/15)

◇3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。

お誘いあわせのうえおいでください。

日時 3月13日(水)
14:00~15:00

テーマ 「腰痛の話」

講師 猫塚 義夫 医師
(札幌病院 整形外科)

会場 菊水ビル4階 大会議室
(札幌病院の裏)

参加費 無料



挨拶する新年会実行委員長
の長谷友の会会長

笠井信行札幌歯科診療所所長の音頭で乾杯し、第2部に入りました。スライドで友の会と事業所の2018年の取り組みが紹介され、恒例のお花見や山菜採りには、楽しいから「一緒にいこう」と誘いあう声や、町内会の皆さんの協力を得て行

町内会4団体から来賓の方が12名、合計勤医協在宅センターなどの職員40名、6札幌白石健康友の会会長と佐藤秀明札幌病院事務長 北海道勤医協副専務理事)の挨拶で幕を開け、来賓を代表して本田忠男菊水西町連合町内会会長から、昨年9月の地震に触れて「震災に強い街づくりをみんなの手で進めましょう」と挨拶がありました。

118名の参加がありました。

実行委員会を代表して長谷武雄

新年会に「一八名が参加！」

安心して住み続けられるまちづくりの二〇一九年がスタート

った「花壇づくり」の写真を見て、本当にきれいになったよね」と感心する職員の声もありました。

お楽しみ抽選で参加者に景品が次々と当たり盛り上がったあと、地域コーラス部「バウムクーヘン」の素敵な歌声にうっとりし、最後は全員で昔懐かしい歌を大合唱しました。最後に菊水社員支部長の南里保子副実行委員長が閉会の挨拶を行いました。



毎年素敵な歌声を披露してくれるバウムクーヘンのみなさん

<無料・低額診療制度の話>

○保険証をお持ちでない方

○医療費の支払いをすると生活に困難を生じる方など

医療費のことでお困りの方は、ぜひご相談ください。また、地域に困っている方がおられましたら勤医協の「無料低額診療」のことを教えてあげてください。

☆就学援助世帯の児童・生徒、及び同居家族の方は無料・低額診療の適用になります。ご相談下さい。

札幌白石健康友の会

第25回 総会と懇親会

日時 4月19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・申し込み先 / 札幌白石健康友の会事務局 ☎820-1263

サメの歯がうらやましい!?

今回は歯の本数のお話です。みなさん、人間の歯は何本あるかわかりますか?乳歯(こどもの歯)は全部で20本、永久歯(大人の歯)は親知らずを除くと28本です。動物の歯はどうでしょう。犬は42本、猫は30本だそうです。ゾウは長い牙以外は上下に1本ずつ、なんと2本のみ、大きいひらべったい歯が生えているそうです。歯が多いことで知られるのはサメです。サメの種類にもよりますが、歯の数は200本以上。しかも歯ぐきの中には6列から10列もの予備の歯がひかえていて、歯が抜け落ちると、すぐに次の歯がはえてくるのだそうです。一生のうちに生えてくる本数は数千から数万とか。うらやましいですね!?

勤医協札幌歯科診療所 医師 荻原真理子

手配り活動に参加していただける方を募集しています。

<内容>

- ・毎月1回、友の会新聞の手配り
- ・所要時間は 30分~1時間程度
- ・1部につき20円の手配り料を支給します
- ・手配り地域等は相談

募 集 中

<問い合わせ先>

友の会事務局 820-1263



インフルエンザにご注意ください!

今年はインフルエンザの猛威が続いています。ご家族みんなで注意しましょう。また、ノロウイルスにもご注意ください。

<インフルエンザの予防>

- 外から帰ったら手洗いとうがい
- 人ごみを避けてマスクをする
- 部屋の加湿と換気
- バランスのとれた食事と睡眠 など

マスクをしよう



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。よろしくおねがいいたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

薬剤師さんを募集しています!

3月1日発行の友の会ニュース3月号と一緒にひまわり薬局の薬剤師募集のチラシを同封いたしました。お知り合いに薬剤師さんがいらっしゃいましたらご紹介下さい。

また、薬学生を対象に奨学金制度を設けています。お気軽にご相談下さい。



<問い合わせ・ご相談>

北海道保健企画

☎011-782-0202

健康診断はお済みですか?

※年度末は予約が混み合いますので、早めに予約をしてください。

40歳の方は

特定健診(とくとく健診)が無料です!

札幌市の国民健康保険では2018年から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)

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!**

土曜・日曜健診のご案内

- ①3月 3日(日)
- ②3月16日(土)



※いずれも予約制で予約は電話でも出来ます。お気軽に下記へお問い合わせください。

※現在友の会会員でない方も、電話予約する際に当日入会する旨を伝えていただければ大丈夫です。周りの方やお友達への声かけもお願いいたします。

<ご予約・お問い合わせ>

健診コーナー

☎820-1254

MIN-IREN

「いつでも元気」3月号

~あなたと

民医連をつなぐ月刊

1ヶ月 380円
郵送料 80円

特集1 岩手で震災支援

真備歯科再開

特集2 登校見守りで元気に 宮崎

健康教室 漢方と鍼灸

食と健康 認知症予防の献立

他にも、興味ある特集がもりだくさん大変わかりやすい内容です。「いつでも元気」定期購読受付中

北郷ふまねっと教室
三月十九日(火)午後二時〇〇分
北郷会館

東札幌UR回地ふまねっと教室
三月二十三日(土)午後二時
東札幌UR回地集会所

東札幌UR回地ふまねっと教室
三月二十八日(月)午後二時
東札幌会館二階ホールA

菊水ふまねっと教室
三月二十六日(火)午後一時三〇分
菊水ビル四階会議室

高年齢者のお食事会
三月 四日(月)菊水ビル四階
三月二十六日(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

カラオケサークル
三月 八日(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
三月 二日(土)午後一時〇〇分
菊水上町会館 五〇〇円

絵手紙サークル
三月 六日(水)午前十時〇〇分
三月十三日(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
三月 五日(火)午前十時〇〇分
三月十九日(火)午前十時〇〇分
菊水ビル四階(小)

サークル活動