

発行日：2019.10.1

第295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：011-820-1263

発行責任者：長谷武雄

会員数（9/17）20,898名

第38回 菊水健康まつり開催 850人参加

9月1日（日）第38回菊水健康まつりを開催しました。昨年は、降水確率90%の予報で、急きょ会場を札幌病院の院内に移し開催しましたが、今年は朝から気持ちのよい晴天。無事にお祭りがスタートしました。しかし、開始早々の突然の雨。来場された方やスタッフは一瞬慌てましたが、雨は20分ほどで無事に上がり、恒例のコーラスグループ「バウムクーヘン」や「源流太鼓」などによる演奏で華やかなステージとなりました。

さらに今年は、「こども王国」と「笑いヨガ体験」が初登場。「こども王国」は1階に「なりきりナース、ドクターコーナー写真撮影会」、3階では「みんなの食堂★きらり」と親子で参加できる「医療体験」、4階では「ミニ運動会」とビルがまるごと子どもが楽しめる王国となりました。また、北大医学部と北海道医療大学看護学科の学生さんもボランティアに駆けつけてくれ、100人以上の方が楽しいひと時を過ごしました。そして、9月から友の会のサークルとしてスタートする「笑いヨガ」の体験会にも6人の方が来場されました。

お祭りの最後は、恒例のお楽しみ抽選会で大盛り上がりしました。



真剣な表情でストラックアウト（こども王国4階）をする子どもたち

「友の会活動拡大強化月間」 地域訪問・ロビー行動・健康相談会などに 旺盛な取り組みを展開中！

今年度の「友の会活動拡大強化月間」も半分を過ぎ、残すところ1ヶ月となりました。友の会・菊水社員支部と関連する民医連事業所が推進委員会を組織し、各課題の達成にむけて連日奮闘しています。

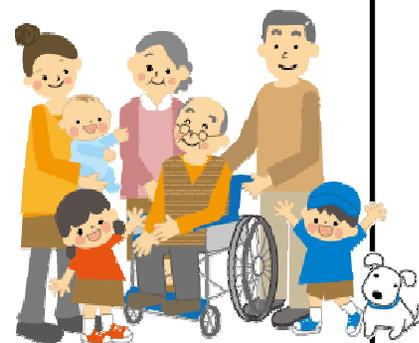
9月2日から始まったロビー行動では、「医療・介護の負担を増やさない署名」や「憲法9条を守る署名」などをよびかけながら友の会員と職員が患者さんに声をかけています。また職員と一緒に行動する地域訪問では「生活実態アンケート調査」で対話しながら全戸訪問をおこなっています。

その他、健康相談会や青空健康チェックも計画され、血圧測定や介護相談をおこないながら友の会への入会をお誘いしています。

残り1ヶ月、「月間」の成功には友の会員・職員の協力が必要です。できることから参加して「月間」を成功させましょう。

【月間の到達状況】（9/17現在）

- 地域訪問
全体目標 2,000軒 到達 475 軒
友の会目標 800軒 到達 152 軒
- 友の会員拡大
全体目標 230人 到達 39 人
友の会目標 50人 到達 14 人
- いつでも元気の拡大
全体目標 30部 到達 3部
友の会目標 10部 到達 1部
- 健康相談会
目標 15回 到達 1回
- 青空健康チェック
目標 5回 到達 0回



友の会 観楓会

—たまには温泉でゆっくりとしませんか—

◆とき **11月3日（日）**
札幌病院発着 9：30～16：30

◆参加費 3,100円
◆申し込 友の会事務局

◆ところ

☎011-820-1263



新篠津温泉たっぷの湯

石狩郡新篠津村第45線北2番地 ☎0126-58-3166



MIN-IREN
「いつでも元気」10月号
 ～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

1ヶ月：380円
 郵送料：80円



◆特集 けんこう教室「ワクチンで守るいのち」
 ◆レッツ体操 ボールを使った体操（肩・胸・背中など）
 ◆あすをつむぐ看護 “子ども家族もほっかぼか 神奈川・川崎協同病院”
 ◆まちの力 “大阪の秘境に魅せられて”－大阪府千早赤阪村
 ◆食と健康 班会で作るおやつ～フレイル予防のために
 ◆患者の本音/医者と言いつ 風のときの処方
 ◆世界の子もたち マニラで「友情のレポーター」
 ◆その他 ようこそ映画館、はなうた園芸ライブほか

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

【10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 10月24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 「認知症予防の話（仮）」
 ◆講師 未定（リハビリ技士）
 ◆参加費 無料
 ◆問合せ 事務局 ☎011-820-1263



歯ぐきから出血しますか？

出血が気になり来院される方がいます。歯磨きした時に血が出やすいのは、歯ぐきに炎症があるからです。これは、歯周病の兆候です。

炎症を起こした歯ぐきは色が赤く、腫れてブヨブヨになります。歯と歯の間や歯の根元をよくみると歯の表面にプラーク（細菌の塊）や歯石がついているのが見えます。これが炎症を引き起こす原因です。血が出るのが怖いからといって歯磨きをしないでいると炎症は悪化します。歯磨き時の歯ぐきからの出血は、早めに治療を受けるべきサインです。

歯周病は進行具合を自覚できるのはとても難しいので、定期的な受診でチェックしていくのが大切です。しばらく受診していない方は是非受診をおすすめします。

気になる方は、お気軽にご相談ください。

❖勤医協札幌歯科診療所 歯科衛生士 谷川 美沙紀
 〒003-0804 札幌市白石区菊水4条1丁目7-25
 ☎ 011-823-2596



【2019年度友の会土曜・日曜健診日のご案内】

土曜日 ① 11月30日
 ② 12月21日
 ③ 1月18日
 ④ 2月15日
 ⑤ 3月21日

日曜日 ① 10月20日
 ② 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。

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。よろしく願いいたします。

札幌白石健康友の会事務局 011-820-1263



★サークル活動★

◆カラオケサークル 第2金曜日
 10月11日（金）17時30分～500円
 菊水連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
 10月5日（土）13時00分～500円
 菊水上町会館

◆絵手紙サークル 第1、2水曜日
 10月2日（水）10時～ 菊水ビル4階（中）
 10月9日（水）10時～ 菊水ビル4階（中）

◆手編みサークル 第1、3火曜日
 10月1日（火）午前10時～ 菊水ビル4階（小）
 10月15日（火）午前10時～ 菊水ビル4階（小）

◆笑いヨガ 第3金曜日
 10月18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）
 10月11日（金）午前11時～ 菊水ビル4階 300円

◆【南西ブロック】（第4火曜）
 10月22日（火）午前11時～ 3の1集会所 300円
 ※初めてのの方は、事前にご連絡ください

※ふまねつと教室、笑いヨガへの申込みは
 友の会事務局へ ☎820-1263

◆菊水ふまねつと教室 第4火曜日
 10月22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つと教室 第2水曜日
 10月9日（水）午後2時～
 アークス菊水店二階ホール

◆菊水北東ふまねつと教室 第3水曜日
 10月16日（水）午後2時～
 菊水まちづくりセンター

◆東札幌ふまねつと教室 第3月曜日
 10月21日（月）午後2時～
 東札幌会館2階ホールB

◆東札幌UR団地ふまねつと教室 第4土曜日
 10月26日（土）午前10時30分～
 東札幌UR団地集会所

◆北郷ふまねつと教室 第3火曜日
 10月15日（火）午後2時～ 北郷会館