



花壇に花を植えました！

きれいな！と思わず
自画自賛

6月6日 (土) 午前9時から、恒例になった花植えをおこないました。場所は札幌病院の前と西側の菊水デイサービスの入りに前の花壇です。菊水4条1丁目町内会の皆さん4名と友の会から4名、職員2名が参加し、247株の花の苗を植えつけました。コロナ禍の中で、今年はどうするか思案していましたが、こういう状況だからこそ、花を植えて患者さんや、近所の住民にも安らいでもらいましょう。という町内会役員さんの励ましの声で実現しました。

マスクをしつかりつけて、できるだけおしゃべりをしないように注意しながらおこないました。病院に来た時にはぜひ、眺めていってください。



▲247株の花苗

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。▼



前のように集まる事が出来るようになってくるまで、もうしばらく電話で声をかけていこうと思っています。



総会もみんなで集まる事ができなく、文書総会になりましたが、お食事会、サークル、ふまねっと教室などもみんなお休み状態で、会員さんたちの気持ちもからだも大丈夫かしらと心配しています。

そこで、友の会の世話人会事務局では、75歳以上の会員さんに「お元気ですか？」と電話で連絡をとることにしました。

事務所には交代で一人づつ来て電話をしています。

こんにちは、友の会の〇〇です。お元気になっていますか？と声をかけます。

これまでに54名の方と話げできました。

中には、主人が施設に入ったばかりで心細くしてました。電話くれてありがとう。とお礼を言われたり、中央病院が大変だけど、札幌はだいしょうぶ？と心配してくれたり、話が弾みます。最後には必ず、何か心配ごとがあったら、遠慮なく友の会事務局に電話をしてね。とお伝えします。

54名の友の会会員さんと電話でお話をしました。

「お元気ですか？」
声かけリンリン作戦

★【健診だより2020年度版】が完成し、新聞・ニュースに折り込みしました！皆様をご覧ください。



外出自粛が続いていたときや、今でも怖くて家にいる…そんな時間に



どんなことをして過ごしていますか？

大募集！



外出自粛中にどうやって家で過ごしたかを是非教えてください!!!
みなさんからのお便りを、友の会ニュースで紹介します。
〈絵手紙〉 〈川柳〉 〈写真〉 〈最近思うこと〉 〈工夫したこと〉
〈新しく始めたこと〉 などなど。どんなことでもO.K.です。
お待ちしております！



あなたと市民連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 7月号 380円

好評発売中

病院はいま コロナ禍

うちでも元気 レッツ体操&脳トレ

けんこう教室 働く人のほんとうの健康法(下)

やんばるの森に米軍のゴミ

終活講座 本人が亡くなったら

食と健康 免疫力を高める発酵食

発行＝新保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



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 ☎ 011-820-1263

虫歯予防について



札幌歯科
診療所

「甘いものを控えているはずなのに、なぜか虫歯になってしまう」と感じている方はいらっしゃるでしょうか?もしかしら、甘いものの「食べ方」に問題があるかもしれません。

飲食後、お口の中では、細菌の生み出す酸や飲食物の酸により歯の成分が溶け出し(脱灰)、その後、時間をかけて唾液が成分を歯に戻していきます(再石灰化)。溶かす力が戻す力を上回る状態が長時間続くと、虫歯になります。

この時、甘いものの「量」以上に、食べる「頻度や時間」が問題になります。ひっきりなしに甘いものがお口の中にあると、唾液が歯を修復する時間がとれません。のど飴を絶えず舐めていたり、砂糖を含むドリンクを休まず飲んでいたりすると虫歯になりやすいのです。野菜ジュースやスポーツドリンクは意外と砂糖が入っていますので注意が必要です。

またこれらは、あくまで虫歯の原因の一つです。しっかり歯みがきをして、定期検診を受けましょう。

札幌歯科診療所 植松恵美



スタッフ募集のお知らせ

保育士さんをご紹介ください!



札幌病院の病後児デイサービスで働いていただける保育士さんを募集しています。

勤務については半日勤務を基本に、勤務可能な時間帯で相談させていただきます。

ご家族やお知り合いの保育士資格をお持ちの方で、勤務可能な方がいましたら、是非ご紹介ください。



✧札幌病院

次長室：成田 (011-820-1238)

ヘルパーさんをご紹介ください!



ヘルパーさんを募集しています。お知り合いの方をご紹介ください。

最短2時間から最長7時間まで、勤務可能な時間帯で相談できます。

ホームヘルパー2級、無資格者の方もご相談ください。



✧札幌病院

看護部：澤田 (011-820-1239)

行中止のお知らせ

例年8月に開催しております菊水納涼盆踊り(第44回)と菊水健康まつり(第38回)につきまして、新型コロナウイルス感染予防の観点から、2020年は中止する事が決定いたしました。毎年多くのみなさまに楽しみにしていただいている行事であり、誠に残念ではありますが、何卒ご了承ください。

★7月のサークル活動★

7月の行事について

緊急事態宣言も解除された今、新型コロナウイルスの感染予防を十分におこない、何とか開催できないか考えていますが、会場の広さの違いや参加人数の違いにより、すべての行事を一齐にスタートすることができません。

サークル担当者やそれぞれの行事責任者、運営委員と相談をしながら開催時期を検討し、できるところから始めていきます。

当面、カラオケサークルは市内でも感染者が多数出ており、再開はできません。

その他の行事については、開催の準備が整ったところから、これまでの参加者の方に連絡をいたしますので、よろしくお願ひします。

行事についての問い合わせは、友の会事務局までお願いいたします。

8月以降の定例および臨時行事の開催については、

友の会ニュース8月号などでご案内します。

