



安心して住み続けられるまちづくりをめざして！



友の会活動 拡大強化月間！

友の会を強く！大きく！

友の会活動拡大強化月間」がおこなわれていきます！

今年の「月間」の入り口は「コロナ禍で不安が渦巻く地域の中に、友の会活動を知らせ、広げ、つながろう！」です。取り組んでいる事は、

① 65歳以上のニュースを手配りしている友の会員さんに電話をかけて「お元気ですか？」と声をかけています。お家にもし友の会から電話がありましたら、快くお返事ください。

② 友の会員さん増やし仲間増やし。友の会は自分達で会員を増やさないで、どんどん減っていきます。お知り合いの方に友の会に入らないか？と声をかけて下さい。入会申し込み用紙は事務局にあります。

③ 読めば元気になる雑誌「いつでも元気」、1か月に1回発行で、380円です。購読してみませんか？ご希望の方は友の会事務局まで連絡下さい。

【月間の到達状況】(9/16現在)

- つながり対話（訪問・電話・その他）
全体目標 1,990軒 到達 228件
友の会目標 700軒 到達 139件
- 友の会員拡大
全体目標 177人 到達 26人
友の会目標 40人 到達 4人
- いつでも元気の拡大
全体目標 32部 到達 9部
友の会目標 20部 到達 6部
- 健康相談会
目標 8回 到達 0回



④ 「コロナ」感染予防対策をおこないながら、健康相談会やふまねつと教室、居場所など、出来る所から始めていきます。お誘いがありましたら、ぜひご参加ください。

「コロナ」に負けない元気な友の会活動を、健診をしっかり受けて、安心して住み続けられるまちづくりを進めている友の会に、みなさん、ご協力お願いします。

勤医協札幌病院 小児科夜間診療の変更のお知らせ

2020年10月から12月末までの期間、感染症拡大防止のため、小児科の夜間診療をインフルエンザワクチン接種と非感染症、喘息やアトピーなどうつらない疾患）の診察のみ「予約制」に変更いたします。

【小児科夜間診療の体制】

- ◆第1・3・5木曜夜間
インフルエンザワクチン接種のみ（予約制）
- ◆第2・4木曜夜間
非感染症の診療とインフルエンザワクチン接種のみ（予約制）

*詳細は病院ホームページでご確認いただくか、小児科外来にお問い合わせください。
なお、インフルエンザワクチンの開始時期は、病院ホームページでご確認下さい。

勤医協札幌病院 内科の午後診療に関するお知らせ

勤医協札幌病院の内科の午後外来は予約された方のみの診療となっております。
10月以降はご予約のない患者様の診察は受けできません。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

ふまねつと教室



長らくお休みとなっていたふまねつと教室が、9月4日から、ついに再開となりました！
受付で体温測定をし、マスク着用のまま、今までよりも間隔をあけて・・・と感染予防に努めながらも、久しぶりのふまねつとに、参加した13人は笑顔がたえませんでした。
終了後にネットの消毒をするなど、当面今までのようにはなりません、みんなで笑いあい元気をもらい、そんな時間を少しずつ増やしていきたいです。



居場所再開!!

みんなの食堂☆きらり

みんなの食堂☆きらりは、12日土曜日に「お外できらり！」として、豊平川河川敷にて開催しました。集まったのは63人！集合後は皆でラジオ体操!!途中ラジカセの音がとぎれとぎれになりましたが、何とか最後まで頑張りました。その後は河川敷の散歩や子ども達はシャボン玉で遊んだり、走り回ったり。30分ほど思い思いに過ごしたのち、みんなで輪投げ大会をしました。大人も子どもも景目掛け大盛り上がり、楽しいひと時でした。美味しいお弁当と寄付のあったお菓子ももらい終了となりました。



はなさか荘



白石区川北地域で9月11日、月1回開催の「おしゃべりルーム花さか荘」を8か月ぶりに再開し、ご近所などから8人が参加しました。

久しぶりの再会を喜び合いながら、近況報告や体操、脳トレを楽しく行いました。また、会場となった家の畑でマスクをしながら枝豆やトマト、イモなどを収穫し、持ち帰りました。



「運動不足」「楽しいこと不足」の毎日の中、少しずつではありますが友の会行事を再開していきたいと思います。
無理のない程度に、皆さんも少しずつ「新しい生活」を始めましょう！

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 10月号 380円

好評発売中

いのちの相談所 群馬

けんこう教室 お尻の悩み

日本と朝鮮の2000年

まちの子カラ 長野県立科町

食と健康 食、を考える

新連載 みちくさ

発行＝神保健康医療研究所 〒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

スポーツマウスガード のはなし

札幌歯科
診療所

スポーツマウスガードは、ラグビー・アイスホッケー・ラクロス・ボクシング・空手などのコンタクトスポーツで広く使用されています。最近では、野球やゴルフ・パワーリフティングでも使用されている方がいます。

マウスガードの効果としては、

1. 歯への衝撃の緩和
2. お口の中の外傷の防止
3. 頭部への衝撃を緩和
4. 運動能力の向上(個人差あり)



などがあり、マウスガードを噛みしめることで強い瞬発力を生み出し、集中力を高めるといことが最近の調査で明らかになっています。

マウスガードにはスポーツ用品店などで販売されているものがありますが、ずれたりはずれたりすることが多く見受けられます。また咬み合わせを考慮していないマウスガードは、顎の関節を悪くしたり、しっかりプレーに集中できないなどの問題点がある場合があります。

歯科医院で作製するマウスガードは、市販品のような不都合は少なく、しっかりとくいしばれ、適合がよい物がつくれます。色や柄も選ぶ事もできます。製作期間は約10日ほどでお渡しすることができます。お気軽にご相談ください。

札幌歯科診療所 斎藤環

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)

行事中止のお知らせ



例年11月に開催しております「友の会観楓会」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。



どんなことを過ごしていますか? **大募集!**

以前のようには出歩けない日々…長くなってきましたね。どんな日常を過ごしていますか?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〉〈おすすめレシピ〉などなど。どんなことでもO.K.です。お待ちしております!

★10月のサークル活動★

◆カラオケサークル 第2金曜日

菊水まちづくりセンター 菊水連絡所

10月はお休みです。

◆菊水上町カラオケを楽しむ会 第1土曜日

菊水上町会館

10月はお休みです。

◆絵手紙サークル 第1、2水曜日

参加費 1ヶ月200円 材料費

10月はお休みです。

◆手編みサークル 第1、3火曜日

10月はお休みです。

◆笑いヨカ 第3金曜日

菊水ビル4階(小)

10月はお休みです。

◆高齢者のお食事会

北東ブロック(不定期) 10月はお休みです。

◆菊水ふまねつと教室 第4火曜日

10月はお休みです。

◆菊水アークスふまねつと教室 第2水曜日

10月14日水 午後2時

◆菊水北東ふまねつと教室 第3水曜日

菊水まちづくりセンター 菊水連絡所

10月はお休みです。

◆東札幌ふまねつと教室 第3月曜日

10月19日月 午後2時

◆東札幌UR団地ふまねつと教室 第4土曜日

10月24日土 午前10時30分

◆北郷ふまねつと教室 第3火曜日

10月20日火 午後2時

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室 第4月曜日

10月はお休みです。

◆菊水マイルクラブふまねつと教室 第1金曜日

10月2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

*各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは
友の会事務局へ ☎ 8201263 必ずお申込みください

