

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』終了！



友の会に

100人が新たに入会

「いつでも元気」は18部拡大！

10/19 現在

今年も9月と10月の2か月間で取り組んだ友の会拡大強化月間が終了しました。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年の間は、例年とは違った行動を模索しながらとなりました。

「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めざし

**友の会を強く！大きく！**

するために皆さんが奮闘しました！

例年行っている札幌病院内での口ピア行や地域を訪ねて歩く訪問行動ができない中、自分たちでできることはなんだろう？と考えることから始まりました。

友の会さんは、再開したふまねと教室や居場所、友の会の魅力を訴えて入会を勧めたり、「いつでも元気」の見本誌を持ち歩き「ぜひ読んでみて！」と紹介したりとがんばりました。

札幌病院の職員も友の会への学習を深め、外来患者さんに「友の会に入りますか？」と積極的に声をかけをし、1つの科で1日に4人も会員

が増えるなど、気軽に声かけすることが大切だと気づきました。

札幌病院内の学習会の様子



菊水ひまわり薬局では友の会への理解を深める取り組みをおこなう中で、この間、先輩職員が新入事務職員と一緒に「みんなの食堂★きらり」や、友の会と職員の「合同新年会」へ参加したりと、体験型の関わりをしてきました。月間中ついに実を結び、友の会入会や「いつでも元気」の購読へ繋がりました。

札幌歯科では、職員が役割分担を明確にし、会員拡大では歯科医師が奮闘。7人の会員拡大のうち4人が医師での声かけによるものでした。10/19 現在

## お元気ですか？』のリンリン作戦

友の会世話人や各事業所職員が、65歳以上の友の会会員さんへ電話し、生活や医療介護で困ったことがないか丁寧に関心を取りました。

中には、介護保険サービスの利用を希望する高齢の男性もおり、後日訪問を約束、

## 私たちの役割は地域の「心のソーシャル・ディスタンスを縮めること」

その後介護サービスへつなげるなどの成果がありました。

勤医協福祉会では独自のアンケートを準備アンケートには介護事業をおこなう法人ならではの視点がかまかく盛り込まれていました。『介護』での困りごとを中心に医療や生活についてのアンケートで地域とつながり、ありがとうや「安心できる」などの言葉を頂いたり逆に励まされ、さとうしほ(会員代表)も笑顔でした。



▲友の会世話人による電話がけ  
▼職員による電話がけ



札幌病院や福祉会、歯科・薬局など、「コロナ禍における異例の環境下ではありましたが多くの友の会へのご意見や励ましの言葉を頂いたことは、大きな力となりました。

## 勤医協札幌病院 患者送迎車 運行のご案内

勤医協札幌病院では、10月1日より外来や健康診断での受診および検査目的で、ご自宅から当院まで通院が困難または、不便な方を対象にした患者送迎車を運行しています。

患者さんのご自宅までお迎えにあがり、病院まで送迎致します。

また、勤医協中央病院行の勤医協バスへご乗車される方もご利用いただけます。

- 送迎対象：友の会員
- 送迎方法：ご自宅から病院前まで送迎致します。
- 送迎地域：白石区・豊平区 お住まいの方
- 受付時間：毎週、月曜日～金曜日 9：00～12：30  
ご利用日の前日、12：30まで
- 注意事項：利用日当日の予約はできません。  
定員になり次第、締め切りとなります。  
ご了承ください。

### 【運行日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	×	○	×	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

### <ご予約・お問合せ先>

電話 011-820-1263  
勤医協札幌病院 地域健康課 (友の会事務所)

ご相談受付時間  
【月～金】 9：00～17：00



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2020 11月号 380円

好評発売中

出張リハ始めました 石川

〈ほんご教室〉 コロナ禍と高齢者の健康

うちでも元気 体操&脳トレ

わたしは分断を許さない

まちのチカラ 群馬県みなかみ町

食と健康 いつもの和食で上手に減塩

発行＝新保健医療研究所 〒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

## 教えて! 薬剤師さん

菊水  
ひまわり薬局

おやすみ相談



**Q** 水虫の薬はどれくらい塗り続けられ  
いいの?



**A** 水虫の薬をしばらく使ってかゆみなど  
の症状が治まっても、少なくとも2ヶ月以上は薬を塗り  
続ける必要があります。皮膚が新陳代謝により新しく入  
れ替わるまでの間、角質の奥深くに入り込んだ菌が生きて  
いることがあるからです。

水虫ができる部位によって病巣の厚さが異なるため、趾  
間型では2ヶ月以上、小水疱型では3ヶ月以上、角質  
増殖型では6ヶ月以上が目安となっています。  
爪白癬の場合は足白癬に比べ治療期間が長く、程度  
にもよりますが完治まで1年ほどかかると言われています。  
再発を防ぐためにも、根気よく毎日塗り続けることが大切  
です。

菊水ひまわり薬局



薬剤師

【ご相談・ご連絡】 菊水ひまわり薬局  
☎011-816-4193

札幌市白石区菊水4条1丁目8-17  
菊水ビル

お気軽にご連絡ください。



地域で暮らす方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、片づけ、庭作業、除雪  
などを行う有償ボランティア事業を行っています。

手助けが必要な方を支援するボランティア活動に参加してみませんか?  
詳細は、月・水・金の午前中に下記までご連絡をお願いします。

社会福祉法人 **勤医協福祉会** 有償ボランティア事業「わくわく」  
電話 817-3040 白石区菊水4条1丁目9 第2菊水ビル1階

## 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。

## どんなことをして過ごしていますか? 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〉〈おススメレシピ〉  
などなど。どんなことでもO.K.です。お待ちしております!

## 北郷 おしゃべりサロン ひまわり

居場所  
再開!!

白石区北郷地域で10月6日、月1回開催の「おしゃべり  
サロンひまわり」を再開し、ご近所などから13人が参加  
しました。



近況報告や体操を楽  
しく行いました。お弁  
当とお茶の配布があり、  
みんなで食べたいのを  
我慢して、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!

## ★11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  
11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  
11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  
11月はお休みです。

◆手編みサークル 第1、3火曜日

11月はお休みです。  
11月はお休みです。

◆笑いヨカ 第3金曜日

菊水ビル4階(小)  
11月はお休みです。

◆高齢者のお食事会

北東ブロック(不定期) 11月はお休みです。  
南西ブロック 第4火曜 11月はお休みです。

◆菊水ふまねつと教室 第4火曜日

11月24日(火) 午後2時  
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

11月11日(水) 午後2時  
アークス菊水店2階ホール

◆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  
11月はお休みです。

◆東札幌ふまねつと教室 第3月曜日

11月16日(月) 午後2時  
東札幌会館2階ホールA

◆東札幌UR団地ふまねつと教室 第4土曜日

11月28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

11月17日(火) 午後2時  
北郷会館

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室 第4月曜日

ラ・クレストクレアホール  
11月はお休みです。

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室 第1金曜日

11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

\*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

