



「月間」中、1,588人とつながり 新しい仲間が133人増えました

9月～10月に取り組まれた「友の会活動拡大強化月間」の最終的なまとめができました。

コロナ禍の中、不安を抱えている多くの会員に「お元気ですか」と声をかけようと2000人と対話することを目標に電話かけを中心に取り組みました。

最終的に、なんと昨年の2.5倍にあたる1588名の方と対話を行いました。

電話で「お元気にされていますか?、心配ごとありませんか」と話すと、「コロナが心配でどこにも出かけていない」「デイサービスに行くのも子どもから止められ

た」という方もいました。「今はもうコロナに慣れた感じ、困っている事はないよ」という方にも、「何かあったら、友の会の事務所に相談してくださいね」と必ず伝えてきました「電話をくれてありがとう」と感謝の言葉を言ってくれる方もたくさんおり、電話かけをおこなった友の

会員も職員も本当にうれしく思い、励まされました。電話は1788人の方にかけて、738名の方と対話することができ、その他に自宅訪問や、まねつと教室、居場所の会場で声をかけあうなどをして、この2か月間で1588名の方とつながりをもりました。

又、月間中の友の会への入会は133名で昨年よりは少ないものの、道央健康友の会の中で、一番多い入会数でした。

困った時の友の会に

困った時の友の会に

新型コロナウイルスの感染が広まる中、ますます会員同士が結び付きを強め、孤立するごとの無いように、困った時に声を掛け合ひ、

助け合う友の会でありたいと思います。みなさん、何かご相談がありましたら、友の会事務所に電話を下さい。

	目標	月間累計	到達率
つながり総数	2,000	1,588	79%
友の会員拡大	178	133	75%
いつでも元気拡大	32	18	53%
健康相談会	8	4	50%

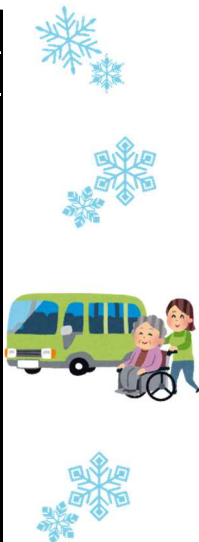


気軽に
ご相談を

勤医協バス冬時刻のお知らせ

- *2020年12月1日～2021年3月31日
- *休診日(第4土、日曜、祝日)は全便運休。
- *12月30日(水)～1月3日(日)は全便運休
- *第1、第2、第3、第5土曜日は、第3便は運休。第7便(中央病院発13時30分)が最終です。
- *交通事情などにより遅れることがあります。

	中央病院 ↓	札幌病院 ↓
便	札幌病院	中央病院
1	7:30	8:10
2	9:00	9:40
3	9:35	10:15
4	10:30	11:10
5	11:05	11:45
6	12:00	12:40
7	13:30	14:10
8	14:40	15:20
9	15:00	15:40
10	16:30	17:10



合同新年会中止のお知らせ

例年1月に開催しております「合同新年会」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年度は中止する事が決定いたしました。毎年多くの方々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。

勤医協札幌より 朝の受付時間変更のご案内

新型コロナウイルスの感染対策の一環として12月1日(火)より午前の受付開始時間を8:30に変更いたしますのでご了承ください。

11月1日(日)に当院職員から複数名の新型コロナウイルス感染者が発生いたしました。その後、札幌市保健所の指導の下に感染の経緯や、関係する接触者について調査を行ったところ患者さまの感染者は発生しておりません。ご来院のみなさまには一部診療制限にご協力いただきまして誠にありがとうございます。また、ご心配とご不安を与えてしまいましたことお詫び申し上げます。

今後はより一層、感染対策を強化し、来院のみなさまに各科での検温や手の消毒等にご協力をお願い申し上げます。

《受付時間の変更》

11月末まで 午前8:00～11:00

12月1日から 午前8:30～11:00

※午後は変更ありません。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2020 12月号 380円 **好評発売中**

こんなサービス待っていた 山梨

【けんこう教室】 今後も続くアスベスト被害

うちでも元気 体操&脳トレ

「困った。」をキャッチ 東京

まちのチカラ 秋田県羽後町

食と健康 健康スイーツ

発行=医療健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



健康と生活をつなげる情報満載！
お問合わせ・お申込み 札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263

デイサービスって どんなところ？

菊水在宅
総合センター

こんにちは、菊水ひまわりデイサービスです。
勤医協札幌病院の隣、クリーム色のビルの2階にあります。
デイサービスの利用を通して・・・
「安心して大きなお風呂に入りたい」
「バランスのとれた食事が食べたい」
「今の家で自分らしく生活したい」
「家族以外の誰かと交流したい」
こんな思いの方を大切に支えるデイサービスです。それでは、菊水ひまわりデイサービスでの取組の一部をご紹介します！



【季節の壁画】
折り紙やカラーのチラシを細くし、貼り合わせたちぎり絵を季節ごとに飾っています



【100歳のお誕生日会】
お仲間、ご家族と一緒にお誕生日会。職員による仮装劇で大笑い

【手作りおやつ】
敬老会は職員お手製のたこ焼きパーティー！



菊水ひまわりデイサービスでは体験利用を随時受け付けています。
お気軽にご相談ください。
☎011-837-6831【担当：鴻上、荒井、井上】

雪道を乗り切る！ 足の指で転倒予防体操



勤医協札幌病院リハビリテーション部
理学療法士 安部 舞 (あべ まい)

新型コロナウイルスの影響で外出機会が減少し、ご自身では気付かないうちに筋力やバランス能力が落ちていることもあります。

この冬を転倒せずに乗り切るため、体操を試みませんか？今回はおうちで出来る体操をご紹介します。実は、足の指がしっかり動く人は転びにくいとされているんです。ぜひやってみましょう！

①足指じゃんけん



足の指で「グー」「チョキ」「パー」を作ります。出来る限り力を入れて、しっかりと曲げ伸ばしを意識することが大切です。繰り返し10~20回程度行いましょう。

②タオルギャザー



裸足で椅子に座って、床にタオルやハンカチを広げます。足の指だけでそのタオルを掴んで、たぐり寄せていきましょう。

★サークル活動★

12月行事の中止について

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、12月のすべての友の会行事を中止します。

札幌白石健康友の会は、新型コロナウイルスの感染拡大にともない、高齢者が多く集まる友の会行事を自粛することとします。

12月に予定していたすべてのサークル、お食事会、ふまねつと教室、医療講演会を休止いたします。また、北郷の「おしゃべりサロンひまわり」、川北の「おしゃべりルーム花さか荘」、みんなの食堂「さきらり」や健康相談会も中止いたします。尚、来年1月以降の開催については、友の会ニュース1月号などでご案内します。

参加を楽しみにしていた方もいると思いますがご了承ください。