



友の会員の皆さん、ご家族の皆さん  
明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス禍が続く中、友の会員の皆さんにおかれましては、無事に新年を迎えられたことと思いますが、いかがでしたでしょうか。

昨年札幌白石健康友の会は、健康相談会・健康診断おすすめ活動・ふまねつと教室などの健康増進活動、みんなの食堂☆きらりやお食事会・おしゃべりルーム花さか荘・おしゃべりサロンひまわりなどの居場所活動が、感染予防対策や工夫趣向をこらして数回行われた以外、主だった行事の大部分が中止とせざるをえませんでした。

また、民医連・勤医協事業所（札幌病院・札幌歯科・菊水ひまわり薬局・菊水在宅・北白石在宅総合センター）の職員や町内会と協力して行う「健康まつり」「納涼盆おどり」も中止となりました。

しかし、政府のコロナ対策は「無為無策」。GOTOのような「逆行」で、自助・自己責任を押し付け、後手後手の対応ばかりでした。

こうした困難な状況の中でしたが、友の会は多くの職員と一緒に「お元氣ですか？リンリン作戦」として「お元氣ですか？体調はいかがですか？困りごとはありませんか？」と電話での訪問活動を行ってきました。電話を掛け切れなかったり、つながらなかつたりした方もありましたが、多くの方とつながりを持つことが出来ました。

友の会新聞・ニュースの発送準備作業も、近くの会員さんが自宅に持ち帰って作業をおこなったり、職員の皆さんにもコロナ対策で大変な中、協力をいただき、力を合わせて発送を続けていくことが出来ました。

大変困難な時期ではありましたが、多くの友の会員とのつながり、職員との結びつきが広がり強まった時期でもあったと思います。

今後も新型コロナウイルスの感染状況をみながら、健康で「安心して住み続けられるまちづくり」のために、友の会活動や行事を続けていきたいと思えます。皆さんもぜひご参加下さい。

最後にお願ひがあります。  
友の会員拡大を、会員の皆さんにもお願ひします。会員拡大は、仲間増やしの活動です。



今年もどうぞ

よろしくお願ひします

札幌白石健康友の会

会長 長谷武雄



友の会員のみなさま、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

札幌白石健康友の会に関連する、院所・事業所社員支部から新年のご挨拶が寄せられていますのでご紹介いたします。

勤医協札幌病院

院長 尾形和泰様

勤医協札幌歯科診療所

所長 笠井信行様

北海道保健企画 菊水ひまわり薬局

薬局長 川口敬秋様

勤医協菊水在宅総合センター

センター長 桂川智子様

勤医協北白石在宅総合センター

センター長 多田清恵様

勤医協菊水社員支部

支部長 南里保子様



患者送迎車運行に喜びの声

札幌病院では昨年10月から車での患者送迎をおこなっています。

12月までの3か月にのべ1000名を超える会員が送迎車を利用、又申込みをされています。利用した友の会員はみなさん本当に喜ばれています。

Aさんご夫婦は、以前はバス、地下鉄に乗って札幌病院に通院していましたが、最近夫が歩行困難となり、タクシーを使わないと来院できず、受診を控えていました。これからは送迎車を使い安心して通院できます。

又、Bさんは高齢で足が悪く、地下鉄などに乗ることが出来ないため、通院の時は息子さんに仕事を休んでもらい病院に連れて来てもらっていました。「送迎車を利用してきて、家族にも気兼ねなく一人で受診が出来る。」と喜んでいました。

患者送迎車は左記の方が利用できます。  
○対象者…外来・健診受診および検査目的で、ご自宅から札幌病院までの通院が困難または不便な方 ★友の会員限定

○対象地域…白石区、豊平区にお住まいの方

○運行日…毎週(月・金)の午前、午後  
\*火曜日の午前と木曜日午前も

1月から利用できる事になりました  
○送迎手段…ご自宅前から病院前まで送迎いたします

○乗車定員…1回の送迎で最大4名まで

○申込み…毎週(月・金)  
9:00～12:30

の時間帯で電話で予約を受け付けます  
札幌病院地域健康課(友の会事務所)

直通 ☎ 820-1263

までお申し込み下さい。

尚、定員になり次第締め切らせて頂きます。また、利用日の当日の予約はできませんのでご了承下さい。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2021 1月号 380円

好評発売中

新春対談 いのちのケアを重視する社会へ

けいこう教室 認知症を予防するには

うちでも元気 体操&脳トレ

新連載 あの日から10年

まちなかカラ 宮城県蔵王町

食と健康 ワンプレートお節

発行＝勤保健医療研究所 〒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 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

## 「痛くなければ歯医者さんに行かなくてもいい?」

札幌歯科診療所

「痛くなければ歯医者さんに行かなくてもいい?」このように考えている方も多いかと思いますが、実は虫歯も歯周病も、その進行具合を痛みで判断することはとても難しいです。

虫歯で痛みが出るのは、歯に穴があいてからしばらくのあいだだけ。炎症で神経が死ぬと、悪化していても痛みは消えてしまいます。また歯周病は痛みなく進行し、痛むころには手遅れで、歯を抜かなければならないことも少なくありません。

そうならないために大切なのが、定期的な歯科受診です。プロの目でお口の状態をチェックしてもらうことで、虫歯や歯周病の徴候が早めに見つかります。痛くなる前から通って、トラブルの芽を事前につめれば安心ですね。

歯科衛生士 上野恵美



健診の予約や歯に関するご相談は、随時受け付けています。

お気軽にご相談ください。

☎ 011-823-2596 【札幌歯科診療所】

地域で暮らす高齢者の生活を支えたい♥

## 有償ボランティア事業をご利用ください

介護保険では対応できない掃除、調理、洗濯、草取り、買い物代行などの生活支援や、外出介助など有償のボランティア事業を行っています。

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9-1 第2菊水ビル  
(月・水・金の午前中に担当者が相談にのっています)

雪の時期となりました。  
除雪などもできますので、お気軽にお問い合わせ下さい!

## 寄付金のおねがい



北海道勤医協では「無料・低額診療事業」や「差額ベット料」を取らない医療を実践し、無差別・平等の医療と福祉を行っています。

寄付金や協同基金は、病院や診療所の施設の維持や医療機器の充実のために使わせて頂いています。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

※昨年は、眼科CT検査装置を更新できました。



## 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、**2021年1月の新年会は中止する事といたします。**毎年多くのお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。

★サークル活動★

1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、1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。

1月に予定していたすべてのサークル、お食事会、ふまねっと教室、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★きらり」や健康相談会も中止いたします。なお2月以降の開催については、友の会ニュース2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。