



第27回 友の会総会を開催！

健康づくりを地域に広げ、
社会保障、憲法・平和を守り
「安心して住み続けられる
まちづくり」を！

◇ 総会で確認された今年度の目標

- * 会員拡大 500名
友の会はそのうちの100名
- * 健康相談会・医療講演会 20回
- * 「いつでも元気」の普及 50部
友の会はそのうちの20部
- * 友の会健診受診者の目標 3,600人
- * 感染予防につとめながら、各行事の成功をめざします

社会保障の拡充・憲法を守り平和を守る活動をおこないます。

4月16日、札幌白石健康友の会の第27回総会が、コロナ禍の中、参加人数や時間制限を設けて開かれました。

前年度はほとんどの活動が中止となりましたが、健康相談会や心まねつこ、おしゃべりルーム・サロン・みんなの食堂の居場所など、感染防止の工夫をしながら、回数は少ないけれど取り組んできました。なかでも、5月から取り組んできた『お元気ですか？電話で声かけリソリン活動』は、自粛生活の中、多くの会員さんにとってなかりを持つことができました。

2021年度は、これらの取り組みの経験をもちに『安心して住み続けられるまちづくり』をめざし、方針を確認いたしました。

周りの方々にぜひ、友の会入会をお勧めください。そして、「意見やご要望、お困りごとがありましたら、友の会へお電話ください。」

新役員の紹介

(敬称略)

会長	長谷 武雄	平和通
副会長	本庄 康二	菊水元町
事務局次長	小倉ちぐさ	札幌病院
事務局次長	千葉ひとみ	札幌病院
	藤原 紀子	菊水南西
	長谷 晴美	菊水北東
	坂本美恵子	東札幌
	佐川まゆみ	北郷親栄
	島岡 孝子	中央区
	斉藤 英子	菊水南西
	今野 聡	札幌病院
	南里 元昭	菊水南西
世話人	勝見みな子	菊水南西
	木村 麗子	菊水南西
	黒沢百合子	菊水南西
	瓜生 富子	菊水南西
	角町 慶彰	菊水南西
	瀬谷 瞳	菊水南西(新)
	宍戸 貞子	菊水北東
	洞内ナミ子	菊水上町
	菅原 政美	菊水元町
	稲田 博臣	北郷親栄
	長能 國子	白石中央(新)
	佐藤美保子	清田区
	木村 邦子	清田区
	古川 美紀	菊水在宅(新)
	栗田 尚樹	北白石在宅
	植松 恵美	札幌歯科
	佐藤 浩二	札幌病院
	恩田 和範	札幌病院
	森下 昌志	札幌病院
	森 洋一	東札幌
	久松 悠	札幌病院
会計監査		

▽(退任された方)

▽地域 篠原 章さん・久松 由貴子さん
大塚 貞夫さん・佐藤 照男さん

▽職員

山崎 純子さん
お疲れさまでした。

3/30・4/3

健康相談会 開催しました

まだまだ収束の兆しも見えないコロナ禍の中で、できることをできる方法でと探りながらでしたが、健康相談会を開催しました。

新婦人豊平支部のエンディングアルファ班より希望があったのは、『コロナについて』のお話でした。

札幌病院院長の内科尾形和泰医師が講師を引き受けてくれ、リモート方式で遠隔開催するか？対面のできる方法はないか？としっかりと打ち合わせをし、3/30(火)に月寒会館にて、対面式で開催できました。

感染対策として受付で体温測定や消毒を行い、人数制限として広い会場で座席数の1/3を上限に予約制とし、30名が集まりました。時間短縮も考え、事前に質問を集めてあらかじめ先生に渡していたこともあり、『みんなの聞きたいこと』を尾形医師がしっかりと準備してくれ、ワクチンに関するタイムリーなお話を聞くことができました。参加者からは「来れてよかった。」「ワクチンに不安だったけれど前向きになった。」などの感想を聞くことができました。

また新婦人白石支部子ども部からは、『子どもの性教育』について話が聞けないか？との相談があり、札幌病院副院長の産婦人科長島香医師がお話をしてくれました。

4/3(土)菊水ビルにて開催した『性教育のお話』は、子供たちも一緒に親子で学べる相談会をとのことで、小学2年生から5年生の親子16名が参加しました。

こちらでも事前に質問を集め、また先生から子供たちへ質問を投げかけたりと、参加型の健康相談会となり、参加者にとっても喜んでくれました。

どちらの相談会も開催できたことを本当に喜んでもらえたことで、このコロナ禍の中でも、何とか工夫して行事を行っていくことの大切さを強く感じました。

今後も感染対策に十分配慮しながら、このような取り組みを続けていきたいと思っております。ご希望があれば開催を検討しますので、まずはお気軽にご連絡ください。

5/11(火)には、今年度第二回目となる医療講演会をおこないます。これから一般接種の始まる『コロナワクチン』について、札幌病院院長の尾形医師が講師となり、菊水ビルにて開催予定です。



あなたと医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 5月号 380円

好評発売中

ちいさいひとはいま

けいこう教室 マスクの肌荒れ

うちでも元気 体操&脳トレ

コロナ禍のフランス

まぢのチカラ 茨城県大子町

食と健康 子どもの食事とおやつ



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

みんなの「知りたい!」に お答えします



菊水
ひまわり薬局

Q 带状疱疹にかかった時に、日常生活で注意することはありますか?

A 疲れを取るために身体を休めたり、ストレスをためないように気分転換などをしてリラックスしましょう。また、患部を冷やすと神経痛を悪化させてしまうので、入浴で温めるようにしましょう。また带状疱疹は、水ぼうそうになったことがない子どもには『水ぼうそう』としてうつってしまう可能性があります。子どもが集まる場所は、避けるようにしてください。



菊水ひまわり薬局 薬剤師

ヘルパーの募集について



ヘルパーを募集しています。
お知り合いの方をご紹介ください。

最短3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、介護職員初任者研修終了の方ご相談ください。

☎札幌病院 看護部：澤田 (011-820-1239)

患者送迎車 ご利用下さい

札幌病院では昨年10月から、患者サービスの一環として車で
の患者送迎をおこなっています。

これは、高齢などの理由で札幌病院まで通院が困難または不便な方に、送迎車を利用して、受診をしてもらう事が目的です。

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

*利用日当日の予約はできません。
又、コロナウイルス感染防止に十分気をつけていますが、当日熱や呼吸症状のある方は、乗車をお断りしていますので、ご了承ください。



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)

5月の友の会行事について

★サークル活動★

5月の行事は北海道全体の感染警戒警報がレベル2になったところから状況が整い次第、開催をおこなっていきます。

居場所について・・・

高齢者お食事会(菊水南西・菊水北東)

川北「おしゃべりルーム花さか荘」

北郷「おしゃべりサロンひまわり」

みんなの食堂★きらり

飲食をとまなう開催は自粛します。

お弁当の配布のみ、屋外での開催などを考えています。

開催するにあたっては、これまでの参加者に開催のお知らせをします。

サークルについて・・・

開催条件が整いましたら、参加者へご連絡します。

ふまねつと教室について・・・

開催条件が整いましたら、参加者へご連絡します。

*居場所・サークル・ふまねつと教室へ初めての参加を希望する方は、開催するかどうかを友の会事務所にお問い合わせください。

6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6月号などでご案内します。

