



5/11

# 医療講演会



## 開催しました



4/27（火）に続き、5/11（火）に、今年度2回目となる医療講演会が、菊水ビルにて開かれました。100人が入れる会場に、4月は35名、5月は16名の参加者で、体温測定に始まり換気や消毒を徹底し、皆さんの協力のもと安全に開催することができました。

札幌病院院長の尾形和泰（おがたかずひろ）医師による「新型コロナウイルスとワクチンについて」のお話でした。間もなく「高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種」が開始される予定というタイミングでもあり、開催前から問い合わせや参加希望の電話がたくさんかかっていました。

日ごとに感染状況が悪化する中で、日々変わる北海道の状況やコロナウイルスの特性、私たちに与えるはまだよく姿の見えない【変異株】についてのお話、そして日本だけでなく世界的な感染状況のことなど、スライドで図やグラフを使いながら、誰もが分かりやすい形で詳しく説明してくれました。皆さんが接種予定のワクチンについても、仕組みや効果そして安全性などのお話がありました。尾形医師のお話を参加者の皆さんは食

尾形医師は、「誰もが当然不安に思うこと」について、事前に準備を整えて丁寧に説明してくれました。

参加者からは、「アレルギーや服用している薬とワクチン接種の影響」「ワクチンの副作用」「札幌市の集団接種・かかりつけ医での接種」についてなど、たくさんの質問がありました。

尾形医師は一つ一つの質問に丁寧に回答し、参加者の不安にきちんと応えてくれました。

「予約がすぐに取れなくても慌てないで下さい。ワクチンは全員が必ず打つことができます。安心して下さい。」という言葉が、とても印象的な講演でした。



### つながろう 春のリンリン作戦!!



札幌白石健康友の会では、「コロナ禍での自粛情勢の中で、友の会員の皆さんへ「お元気ですか? コロナで困っていることはありませんか?」と電話での訪問活動をおこない、困っていることや心配事・不安に感じていることをつかがっています。

「コロナが恐くて外出できない」「誰とも話ることがない」という方もいる中で、少しでも元気をだすために「誰か話してみよう」という取り組みです。突然のお電話となり、用事がある・話したくないなどは、遠慮なく伝えてください。また相談事などありましたら、いつでも事務所にお電話ください。

短い時間でも、皆さんの元気な声をぜひ聞かせてください!

### お弁当配布でみんなに再会!!

今年で4年目を迎えている「みんなの食堂★きらり」です。

昨年より続くコロナ禍のなか、やむを得ずお休みとなっていた期間もありましたが、感染状況をふまえ万全の対策を取りながら、4月・5月と2か月続けて開催できました。

お休みしている間も、参加者の皆さんに電話をかけ、様子の確認などを続けてきました。また「お米をきらりに寄付したい」、「お菓子を寄付したい」との連絡を頂き、食堂ということで『食器用洗剤』を頂いたり、多くの方が気にかけて、支えられていることを実感する期間でもありました。

久しぶりの開催となることを、これまでの参加者の皆さんへ連絡すると、「きらりがお休みで人と話す機会が無くなった、お弁当でもとてもうれしい!」「コロナで幼稚園や職場が休みになり…大変!」「感染がこわくて引きこもっている」などの声が聞かれました。

4/17（土）は65名、5/15（土）は68名のお弁当の注文があり、同時に『お米』『お菓子』『洗剤』『マスク』などを配りました。皆さんとても短い時間での再会でしたが、お互いの笑顔を見ることが励みになります。このような形でも開催していくことで、少しでも皆さんが笑顔になれる時間ができることを、とても大切に感じています。



たくさんの方に支えられて...

「みんなの食堂★きらり」開催しています!

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2021 6月号 380円

好評発売中

地域で活躍する感染管理看護師 長野

けんこう教室 コロナ禍の受診

うちでも元気 体操&脳トレ

「死者の冒涇だ」 沖縄

まちのチカラ 福岡県新宮町

食と健康 献立づくりのコツ



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

きくすい

## 訪問看護ステーション

菊水在宅  
総合センター

コロナ禍で外へ行く機会が少なくなり、家の中で一日中過ごすことが多くなっていると思います。一日中テレビや新聞、雑誌などをみて、他の人と会話も少なく、ボーっとして過ごしていませんか？外出せず、動かないのでお腹が空かず、ご飯を作ることが億劫になり、食事を一食抜いたりしていませんか？このような動かない日が続いてしまうと、筋力や体力が落ちてしまい、また頭の働きが鈍くなっていき、歩くことや身の回りの事が大変になり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。フレイルは介護が必要な状態になる原因のひとつと言われています。

フレイルの進行を予防するためには、座っている時間を短くし、ラジオ体操など自宅でできる運動をして、筋力の衰えを予防しましょう。食事も大事です。食事をとらないと筋力もつきません。しっかりバランスよく食べましょう。食べたら歯磨きをして口の中を清潔に保ちましょう。孤立しないように家族や近所の人と電話等を使って、交流をしましょう。

もし、フレイルが進行し、要介護状態となり、「一人でお風呂に入ることが出来なくなった」「近所のスーパーまで買い物に行ける体力がほしい」「退院したばかりで家の中の歩きが不安」など、日常生活での困りごとが出てくると思います。訪問看護ステーションからのリハビリの訪問は、病気に対する体調管理などを看護師と一緒にいき、ひとりひとりの能力にあわせた運動や住宅改修、家族への介護のアドバイスなどができます。当ステーションのリハビリスタッフは理学療法士が3名、作業療法士が1名在籍していますので、まずはお気軽にご相談下さい。

勤医協きくすい訪問看護ステーション

作業療法士 尾崎 慎

## 健診後外来がはじまります

～健康診断後も安心です！～

札幌病院にて、健診結果で異常があった方のための「健診後外来」を始めます。要予約となりますので、ご希望の方は下記へお電話で予約してください。

健診後外来：月～木 午前

場所：内科外来

予約制：811-2246（札幌病院代表）

「健診後外来の予約」と伝えてください

地域で暮らす方の生活を支えたい

## 有償ボランティアを募集しています

介護保険では出来ない掃除、片付け、調理、洗濯、草取り、除雪、外出援助、買い物代行、病院受診中の付き添いなどのサービスを安価に提供する有償ボランティア事業を行っています。

あなたもボランティア活動をしてみませんか？

詳細は、月～金の午前中に下記までご連絡をおねがいします。

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

## 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「差額ベッド料」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たします。

※一昨年は、眼科CT検査装置を更新できました。



## 6月の友の会行事について

★サークル活動★

6月以降の行事は感染予防の対策を加味し、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、または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、これまでの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、これまでの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。

7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7月号などでご案内します。

