



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

～地域の中に友の会を広げましょう！～



2年間にわたる新型コロナウイルス禍の中、無事新年を迎えられたことと思いますが、皆さんいかがお過ごしですか？
昨年友の会活動・行事のほとんどが中止となり、わずかにお弁当とお土産を渡すだけの『みんなの食堂★きりり』、距離をとって短時間で『歩こう会』が開かれました。また、少し感染者が落ち着いた年末ごろから、『ふまねつと教室』や『健康相談会』が行われる程度で、多くの自粛生活が求められる一年でした。友の会では、札幌歯科・菊水ひまわり薬局・福祉会・菊水在宅などの職員と共同で、こんな時だからこそ『地域の中に友の会活動を知らせ、広げ、つながろう！』と活動を進めてきました。中でも『リンリン作戦』と名付けた「お元氣ですか？お変わりありませんか？困っていることはありますか？」の電話対話をすると、この取り組みは、大変よろこばれました。
電話がつながらなかったり、掛けきれなかったりして、「私のところには電話が来ていないよ」という方もいらっしやいました。大変申し訳ありません。それでも、多くの会員さんとながりを持つことができました。お電話でお話しできた皆さん、本当にありがとうございます。
友の会新聞・ニュースの発行も大変な状況が続きましたが、たくさんの会員さんや職員が自宅や職場での発送作業・宅配活動に参加していただき、発行を続けることができました。



昨年は大変困難な年ではありましたが、友の会員の【絆】、職員と友の会の協力共同の活動が強まった年でもありました。
今年は感染予防対策をおこなないながら、一つでも、少しでも多くの活動や行事をすすめていきたいと思えます。皆さんもぜひ活動に参加し、地域の中に友の会を知らせ、広げ、つながりをすすめましょう。
会員拡大仲間増やし、会員になつていないご家族の方やお知り合いの方に、ぜひ入会をお勧めください。

今年もどうぞ

よろしく
お願いいたします。



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。今年もよろしく申し上げます。

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

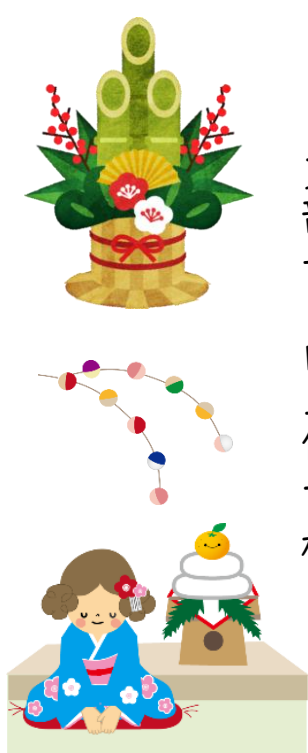
センター長 桂川智子様

勤医協北白石在宅総合センター

センター長 小林晃様

勤医協菊水社員支部

支部長 南里保子様



行事中止のお知らせ…

例年1月に開催しております「友の会合同新年会」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年度に引き続き、2021年度も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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 1月号 380円

好評発売中

新春対談 核なき未来へ

新連載 神々のルーツ／凜と咲く

けんこう教室 化学物質過敏症とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちなかカラ 青森県西目屋村

食と健康 洋風おせちを作りますか



発行＝神保町健康研究所 〒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

お問合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

会員の皆様、お変わりありませんか!?

以前のように出歩けない日々…

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> <おすすめレシピ> などなど。どんなことでもO.K.です。お待ちしております!

大募集!

札幌病院からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチン追加接種(3回目接種)について

札幌市より新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)の実施について通知が届きました。1・2回目同様追加接種(3回目接種)についても、勤医協札幌病院で接種できるよう準備を進めています。

2回目接種の完了から、原則8か月以上経過した方を対象に、1回の追加接種となります。

詳細が決まり次第、改めてお知らせをいたします。今しばらくお待ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



口臭について④「外因性口臭」

札幌歯科診療所

今年度連載している「口臭について」のお話、第④回目です。今回は外因性口臭についてのお話です。

外因性口臭とは、ニンニクなどのおいしい強い食べ物、タバコやアルコールの摂取によって発生する口臭です。これらによる口臭も時間が経つと次第に無くなる一時的なものですので、治療の必要はありません。



ニンニクの臭いの原因は、「アリシン」という化合物です。にんにくの細胞に含まれている含硫アミノ酸が酵素と結びつくことで生成されます。このアリシンが、体内でさらに分解されて「アリルメチルサルファイド」などのアリル化合物に変化し、あの強烈なニンニク臭になります。

アリル化合物は腸から体内に吸収されると、血液にのって全身をめぐる、肺にまでたどり着いてしまいます。このため、にんにくを食べると、肺から吐き出される呼吸そのものが臭うようになり、臭いの成分が体外に完全に排出されるのに16時間ほどかかります。

ちなみにニンニク臭を軽減するものには、牛乳、緑茶、リンゴがあります。お試しください。



★歯やお口の悩みなど、お気軽にご相談ください

☎ 011-823-2596

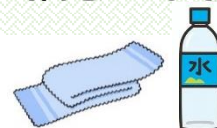
札幌歯科診療所 歯科医師 笠井信行



再開しています!

お休みの間、お問い合わせが多かった「ふまねつと教室」を、ついに再開することができました。

感染対策の中、検温はもちろん日常の体調記録や手指消毒・距離を保つ・マスク着用など、今までより気を使いながらの活動ですが、参加した皆さんは「久しぶりの仲間と会えて、とてもうれしい!」と、にぎやかに楽しい時間を過ごしています。



ふまねつと

居場所について...



飲食をともなう開催は自粛します。お弁当の配布のみ。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です) 1月15日(土) 菊水ビル

*参加希望の方は、必ずお申し込みください

ふまねつと教室について...

◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日) 1月25日(火) 午後1時30分

菊水ビル3階会議室

◆菊水アークスふまねつと教室(第2水曜) アークス菊水店二階ホール 1月はお休みです。

◆菊水北東ふまねつと教室(第3水曜) 菊水まちづくりセンター(菊水連絡所) 1月はお休みです。

◆東札幌ふまねつと教室 1月13日(木) 午後2時

東札幌会館2階ホールB

◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜) 1月22日(土) 午前10時30分

◆北郷ふまねつと教室(第3火曜) 1月18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) ラ・クレストクレアホール 1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) 1月7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 ☎ 820の1263

(必ずお申込みください)

その他のサークルなどは、すべてお休みの予定です。



★サークル活動など★

1月の友の会行事について