



たくさんの友の会員の皆さん ご家族の皆さんに ~地域の中に友の会を広げましょう!~

# (2階ラウンジ横)ロビーでお会いできました。札幌病院にて

皆さんとお会いできる機会が少ないまま、もうすぐ2年が経とうとしています。行事に参加し顔を見せてくれた友の会員の皆さんや、受診にくると声をかけていって来てくれた会員さんなどとも、顔を合わせる機会がめっきりと減ってしまった2年間でした。

「お変わりありませんか?」とお電話でお話が出来た『リンリン作戦』では「人と話す機会も減り、困りごとの相談先がわからない」などの声が多く聞かれ、友の会では12月1日から感染拡大に十分留意しながら、2年ぶりにロビー行動をおこなっています。

## 鮮やかな横断幕で入会や元気の購読も!

例年病院1階でおこなっていたロビー行動を今年は2階に設け、補聴器説明パネル前で、おこなっています。「友の会に入会したい」と立ち寄る方も多く、1月17日現在で14人が入会。民医連と患者さんをつなぐ健康情報誌「いつでも元気」の購読も増えました。



ロビー行動では、「友の会に入りませんか?」と書かれた鮮やかな横断幕のテーブルに腰掛け、友の会入会の呼びかけや「いつでも元気」の購読のすすめ、また加齢性難聴の補聴器購入助成をもとめる署名や医療・介護の充実を求める「いのちの署名」も呼びかけています。



笑顔 + 感染対策



引き続き集めています!

## 加齢による難聴への補聴器購入に助成を求める署名

たくさんのご協力ありがとうございます



売店や小児科そして各種検査室のある2階では、子育て中のお母さんから高齢者まで気軽に立ち寄り、署名に協力をしてくれます。友の会世話人や職員は、吹き抜けのラウンジ付近や整形・外科待合などの患者さんへ声をかけて回り、1月17日現在で補聴器署名は241筆、いのち署名は169筆も集まりました。



## 長引くコロナ禍 言葉交わす大切さ実感

ロビーに座っていると、不意になつかしい顔が近づいてくることもあります。少し緊張気味の中で、途端に笑顔があふれます。長引くコロナ禍ではありますが、「顔を見る」「言葉を交わす」ことが、どれほど大切かを実感する毎日です。



## これからもずっと

1/15(土)も、お弁当を渡す形でしたが、予定通り開催できました! 今後も、感染対策に十分留意した上で、続けていく予定です。



子どもたちへのプレゼント

12/18



好評だったマジックショー



12月18日(土)みんなの食堂☆きらりでは、ささやかな「クリスマス」をすることができました。久しぶりの手作りのお弁当と、寄付のあったカップスープやお菓子・ジュースなどが、子どもたちへのクリスマスプレゼントになりました。

# みんなの食堂☆きらり





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せんか



発行＝勤医協医療研究所 〒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

お問い合わせ・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)

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？



下記までお問い合わせください。(月～金・10:30～14:30)

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

## 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

#### ①接種日程

2022年2月1日(火)～

【平日】14:00～15:30 (水曜は除く)

【土曜】10:00～11:30



#### ②対象者

・65歳以上で2回目より7か月が経過している方

・1、2回目接種を希望する12歳以上の方(2回目のみも可)

上記の条件で接種券をお持ちの方

#### ③予約方法 ※予約時は接種券をご用意ください

・専用ダイヤル ☎827-6722(【平日】14:00～16:00のみ)

・来院による受付(【平日】14:00～16:00のみ)

・Web(インターネット)予約

(1、2回目を当院で接種した方の3回目のみ)

・各科外来受診時・健診時



詳しくは院内掲示もしくは札幌病院ホームページをご覧ください。

注:お問い合わせ先:勤医協札幌病院

混雑により、電話がつながりにくいことが予想されますが、何卒ご了承ください。

## みんなの「知りたい!」に お答えします

菊水  
ひまわり薬局

おぐすり相談



Q 冷シップと温シップの違いは何ですか？



A どちらもサリチル酸メチルという消炎鎮痛成分が含まれています。

冷シップにはメントールという成分が含まれていて、スースーと冷たく感じます。

しかし実際には冷シップ自体に皮膚の温度を下げる効果はありません。捻挫や打撲、骨折などの初期の急性の炎症を起こしている場合は、冷やした方が炎症反応は軽減しますので、シップの上から氷嚢などで冷やすほうが効果的です。

一方温シップには、体内の熱産生を促すカプサイシンという成分が含まれており、貼った成分の皮膚温度がほんのわずかに上昇します。毛細血管が広がることで血流がよくなるので、鎮痛成分の作用と合わせて炎症の痛みを和らげる効果があります。腰痛や肩こりなどの慢性の炎症には温シップが適しますが、急性の炎症で熱を持っている部分に貼るのは避けましょう。また温感刺激があるので、入浴の30分前にははがしましょう。

ご自身の症状や使い心地に合わせてお使いください。

菊水ひまわり薬局



薬剤師



【ご相談・ご連絡】 菊水ひまわり薬局

☎011-816-4193

札幌市白石区菊水4条1丁目8-17

菊水ビル



お気軽にご連絡ください。

★サークル活動など★2月の友の会行事について

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) 2月19日(土) 菊水ビル

\*参加希望の方は、必ずお申し込みください

ふまねっと教室について・・・

◆開催予定は左記教室です。

菊水(菊水ビル)・東札幌(東札幌会館)・東札幌UR団地(UＲ団地集会所)・北郷(北郷会館)・菊水スマイルクラブ(まちづくりセンター)

\*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。

