



今後とも感染対策をしっかりとし、健康相談会を行っていききたいと思います。相談会のご希望のある方は、ぜひお気軽に友の会までご連絡ください。お待ちしております。



「毎日コツコツテレビを観ながらでも続けた。」
「見ながらできる資料がうれしい。」
「などの感想が寄せられました。」

6/29・7/14

健康相談会

たいへん好評です！

6月29日にリハビリ技士が講師をつとめる健康相談会を、白石年金者組合女性部からの依頼で開催しました。昨年「例会の中で体操を！」と依頼があったり、大変好評だったことから、今年も開催に至りました。あつという間に時間は経ち、質問の時間が取れず、講師も参加者も「もっと時間がほしい」というほど、盛況でした。

参加者からは「もっと長い時間でも良かった。」

また話の中で、医療現場の混乱の背景が語られ、「保健所やベッド数が減らされたことなどが原因とよくわかった。国の政策に間違い。という感想が多く寄せられました。」

7/14 コロナ禍の苦労話に聞き入る参加者



7月14日は札幌病院看護師と事務次長の2人が講師となり「コロナ禍での医療現場の苦労」をテーマに、健康相談会が行われました。当日は26人が参加。病院における事務方の実態、診療現場の実態に、驚きの声とともに「聞いて良かったです。」という声がたくさんありました。

現場の苦労を私たちも知りたい！

読んでみませんか!?



ご存知ですか!? 創刊30年となる、民医連の雑誌です。フルカラーで健康情報だけでなく、目を見張るような美しい風景写真や、毎日の食生活を支えてくれる(主婦には大切な...) 献立情報まで、内容盛りだくさんです! 見本誌をご希望の方は、友の会事務所までご連絡下さい。 ☎011-820-1263

特に人気は【レッツ体操】
おうちで手軽にできるフレイル予防です!



紹介します! 読者の声

郵送で年に一度誌代の振り込みをしてくださる方。(遠方にお住まいの方には80円の送料で郵送を承っています。) 領収書送付のお礼とともに、必ず近況のおたよりを寄せています。雪の様子、札幌のお子さん宅で過ごした時の様子、またご夫婦の健康状態についてお知らせいただき、毎年私たちも楽しみにしています。今回はいただいたお便りから抜粋して紹介します!

いつも元気をもらっています!

むかわ町にて毎号楽しく拝見させていただきます。本誌記事、すべてが素晴らしいです。毎号楽しみにしております。高齢になってきますと本当にこれからの過ごし方、こうであつたら... などなど不安もたくさんあり、「いつでも元気」に笑顔が浮かぶことがたくさんあります。毎号開封一番、表紙の皆さん、高齢の方も子供さんも皆さんとても素敵で嬉しくなります。記事の一つ一つが、今のこと、世界のこと、本当にきちんと教えて下さっていると思います。「いつでも元気」は私の元気の源です。郵送にはお手間をかけさせてしまい申し訳ありませんが、今後も末永く、よろしくお祈りします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 8月号 380円

好評発売中

日本兵のPTSD

けんこう教室 肝臓がん

被爆体験者、つてなに? 長崎

うちでも元気 体操&脳トレ

まちの子カラ 福島県北塩原村

食と健康 なすを賢く使い切り

発行=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



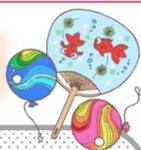
お問合わせ・お申込み

【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8-2 2

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

行事中止のお知らせ



例年8月に開催しております**菊水納涼盆踊り(第45回)**につきまして、新型コロナウイルス感染予防の観点から、昨年に引き続き、2022年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。

9月以降の行事は感染状況を鑑み、状況が整い次第、できる限り開催をおこなっていきたくと考えています。定例および臨時行事の開催や中止の決定について、順次友の会ニュースにてお知らせいたしますので、何卒よろしくお願い致します。

*その他居場所・サークル・ふまねっ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。

教えて！薬剤師さん！

菊水 ひまわり薬局

Q 脱水には経口補水液が良いと聞いたけど、どういうもの？

A 経口補水液は、水とナトリウムなどのミネラルとブドウ糖を体液に近くなるように一定の割合で配合したもので、効率よく水分を吸収することができます。



吸収が早いので発熱や暑さによる大量の発汗や、下痢や嘔吐による脱水症状に適しています。

スポーツドリンクに比べて糖分は少ないですが、塩分がより多く含まれています。一日に摂取する量が決められているものもありますので、日常的に飲むには注意が必要です。

経口補水液は家庭でも水500mlに塩1.5g(小さじ1/4)と砂糖(大さじ2強)を混ぜることで作ることができます。



家庭で作る経口補水液は雑菌が混入しやすいので、作った日のうちに飲み切るようにしましょう。



菊水ひまわり薬局 薬剤師

★季節柄、体調の変化には、いつも以上に気にかけるようにしましょう！

【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。

その他のサークルなどは、すべてお休みの予定です。

*感染状況により開催の変更がある場合があります。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)

- ◆白石中央ふまねっと教室(第2木曜) 8月11日(木・祝) 午後2時、白石中央福祉会館1階Aホール
- ◆菊水スマイルクラブふまねっと教室(第1金曜) 8月5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)

- ◆北郷ふまねっと教室(第3火曜) 8月16日(火) 午後2時、北郷会館
- ◆東札幌UR団地ふまねっと教室(第4土曜) 8月27日(土) 午前10時30分、東札幌UR団地集会所

- ◆東札幌ふまねっと教室(第3月曜) 8月15日(月) 午後2時、東札幌会館2階ホールB
- ◆菊水ふまねっと教室(第4火曜日) 8月23日(火) 午後2時00分、菊水ビル4階会議室

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です) 8月20日(土) 菊水ビル *参加希望の方は、必ずお申し込みください。

居場所について・・・ 飲食をとま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。

★サークル活動など★ 8月の友の会行事について

