



“つながろう1万件対話”

「友の会活動拡大強化月間」

9月～10月

困難を抱えている人たちに寄り添い、
安心して暮らせるまちづくりを進めよう!

『加齢による難聴への補聴器購入に助成を求める』『署名』『憲法改悪を許さない』『署名を通じ医療や社会保障の改善をめざします。』

医療・社会保障の充実と
平和を守ろう

健康に過ごすヒントや生活に役立つ魅力的な記事がフルカラーでたくさん掲載されている『いつでも元気』の購読をお勧めします。

生活に役立つツール
「いつでも元気」

札幌病院や札幌歯科、ひまわり薬局、福祉会と一緒に健康を守る友の会員の仲間づくりをすすめています。

健康づくりのパートナー

「困っていることなどないですか？」と電話だけでなく、直接お会いすることで、久しぶりに皆様のお顔を見ながらお話しできることを楽しみにしています。

3年目となる長引くコロナ禍の中、外出の自粛や、不安で気持ちもふさぎ込みがちな状態が続いている方も多いと思います。友の会では、65歳以上の会員の方へのお声掛けとして、今年も訪問活動も再開しました。「元気ですか？」

不安や困りごとがありませんか？
お隣の方お元気ですか？

毎年9～10月にかけて取り組んでいる友の会活動拡大強化月間（以下、「月間」）がスタートしました。今年の「月間」の取り組みについてご紹介します。皆さんの周囲で声をかけあいながら、健康づくりをすすめてみましょう。

コロナ禍3年目、Webとの併用でハイブリッドなスタート集会!

今年のスタート集会は感染拡大に考慮して、Webと併用したハイブリッド形式で開催されました。各事業所から「月間」に向けた決意と具体的な行動の発言がありました。札幌歯科は、患者さんへの独自の聞き取りアンケートの実施について、友の会からは「多くの会員の力を借りて『月間』を成功させたい」と発言がありました。今までにない感染の状況下だからこそ、地域と「つながる」ことを大切にしたいと確認したスタート集会となりました。



友の会では1年に1回の健康診断をお勧めしています。勤医協の病院や診療所で健康診断を受けて頂くと、自己負担の半額（全額を『助成』しています）。「健診助成があることでとても助かる、家族にも紹介しよう」という声や「助成があると受けようという気持ちになり、また安心して一年過ごせる」と喜んでいただいています。ご自身はもちろん、周りの方でまだ未入会の方がいましたら友の会への入会をお誘いください。定期的に健診を受けて自分の健康状態をチェックし、生活習慣を振り返る機会にしましょう。

健診助成は魅力的!

菊水上町に住み、長年友の会世話人をつとめあげたKさん。現在は友の会の第一線を退きデイサービスなどで新しい友人に囲まれています。

元々面倒見よく「お元気ですか？変わりないですか？」と周りの方への声かけを欠かしません。そんなKさんは、新しい環境でも友の会を忘れずに過ごし、折に触れ「いつでも元気」の紹介や友の会へのお誘いを続けてくれています。

ある日「読者が増えました！会員にもなっていました！」と嬉しい声が届きました。デイサービスの送迎車で知り合った方に、「いつでも元気」の見本誌を渡して、ぜひ読みたいと感想をもらったとのこと…。Kさんいつもありがとうございます！

「いつでも元気」
「友の会拡大」
「活動紹介」その②
新たな知り合いに!

久しぶりの地域訪問へ

イキイキ「活動紹介」その①

頑張ります! 菊水周辺で訪問活動!



3年ぶりの訪問行動です。職員と地域の方と菊水の友の会員の皆さんのお宅を、9-10月にかけてできる限り訪問したいと思っています。「久しぶりで緊張する…」と言いつつも、みんな元気な声で出かけています。留守のお宅もありますが、お会いできた方には、「訪ねてくれてありがとう。」「いつもご苦労様」と労ってもらい、更に元気を頂いています。「地域の方の要望がよくわかる。話を聞いて楽しかった!!」と、若い職員が奮闘しています。

コロナかな・・・?と思ったら【#7119】
(救急安心センターさっぽろ)へ電話☎してください!



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 10月号 380円

好評発売中

沖縄医療生協50年

けんこう教室 不妊治療(下)

お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まちなかカラ 岩手県岩泉町

食と健康 おにぎらず

発行＝補保健康研究所 〒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



乳歯のおはなし

札幌歯科
診療所

皆さんこんにちは



札幌歯科診療所では、札幌病院で生まれたお子さんや乳児検診の時に来院したお子さんの歯科検診も担っています。そこで今回は、乳歯についてのお話を2回にわたってお届けしようと思います。

乳歯とは・・・?

乳歯は上下合わせて20本です。生えてくる時期は、生後7～8ヶ月頃に下の真ん中の歯が2本生え始め、2才なかば頃に乳歯すべてが生えそろう。ただし、生える順番や時期に個人差があります。また、なかなか乳歯が生えてこない場合は歯医者さんにご相談下さい。

① 乳歯の役割

乳歯は成長期の身体に栄養を取りこみ、永久歯が生える場所を確保し正しい位置へ導き、発音を助け、顎や顔のかたちを整えるなどの役割があります。いずれ抜けてしまう歯ですが、将来の健康な身体や永久歯の歯並びにも乳歯は大きく影響します。虫歯に気をつけて大切にしましょう。

★次回は ② 乳歯の歯磨きについて をお届け予定です

勤医協札幌歯科診療所 事務 植松 恵美

☎ 011-823-2596

寄附金・署名のお礼とお願いです

7/1号に北海道勤医協への寄附金のお願いを同封させていただきましたところ、大変多くの方々より寄附を頂いています。ご協力に大変感謝いたします。今後とも北海道勤医協の大きな力となっていただきたく、よろしくお願い致します。

9/1号には、『補聴器購入助成の署名』と『改憲反対の署名』を同封させていただきました。こちらも大変多くの方々より、ご返送いただいています。本当にありがとうございます。同封の封筒でご返送いただくと料金はかかりません。まだお手元にある方は、ぜひご返送ください。よろしくお願い致します。



行事中止のお知らせ

例年11月に開催しております友の会観楓会につきまして、新型コロナウイルス感染予防の観点から、2022年も中止する事が決定いたしました。毎年多くのお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。

札幌病院からのお知らせ

神経科・心療内科外来が閉診しました

この度都合により、9月30日をもって、当院の神経科・心療内科外来が閉診となりました。

大変長い間地域の方々に診療を支えていただき、本当にありがとうございました。



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)

◆菊水スマイルクラブふまねっと教室(第1金曜)
10月7日(金) 午前10時～ 参加費1000円
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)

◆白石中央ふまねっと教室(第3木曜)
10月20日(木) 午後2時～
白石中央福祉会館1階Aホール

◆北郷ふまねっと教室(第3火曜)
10月18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)
10月22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)
10月17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)
10月25日(火) 午後2時～
菊水ビル3階会議室

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です)
10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。

◆ふまねっと教室について・・・

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。



★サークル活動など★
10月の友の会行事について

