



“つながろう1万件対話”

「友の会活動拡大強化月間」

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!

9月~10月

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)が終了しました。今年も地域の方々や職員が奮闘、多くの友の会員さんとお話しすることができました。夏ころからの様々な物価高や後期高齢者医療費の2割負担も始まりました。それに加えて10月からの気温の低下で、冬への不安の声など、様々なお話を聞くことができました。

友の会に64人が
『いつでも元気』は
5部増えました!
(10月17日現在)
新たに入会

「近所で新しく知り合った人に声をかけてみた。」「ふまねつと教室をしていたら、一緒にやりたいと会場の管理員に声をかけられた!」など、入会のお誘いには新しい出会いがたくさんありました。
また『いつでも元気』でも、「一度やめたのだけれど、やっぱりまた読みたい」と声がかかる場面がありました。

不安や困りごとは
いつでも友の会へ

訪問や電話掛けでは、様々な物価の高騰にそれぞれが工夫しながらも、「これ以上どうしたらいいのかわからない」というようなお話がたくさんありました。また、「暖房はまだ我慢しているもう一枚服を着る。これからどうなってしまうのか」と不安の声がとても多く、健康への影響が心配な状況だと強く感じています。
皆さん、何か少しでも不安を感じたときは、遠慮せずに友の会へご相談ください。一人で悩まず、いつでもご連絡ください。

いろんな地域の訪問へ

イキイキ「活動紹介」その① 頑張りました! 訪問活動!

3年ぶりの訪問行動となった2022年『月間』でしたが、今まで



あまり訪問ができていなかった地域にも行くことができました。

【中央区】【白石中央】【東札幌】【菊水】の地域では、新しく手配りを始めた方、訪問活動は初めて!という方たちと一緒に、札幌病院の職員が友の会会員さんのお宅を、できる限り訪問してきました。みなさん「行ってきます!」と元気な声で出かけていき、「会員さんに直接話して逆に元気をもらってきた!」と笑顔で戻ってきました。

迎えていただいた会員さんには、お話だけでなく、ねぎらいの言葉などをかけてもらうことができ、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



9/28



札幌病院外科外来で、ピンクリボンアドバイザー(乳がんを正しく理解し乳がん検診をすすめるサポーター)の資格を持っている看護師が講師となり、『乳がんについて知ろう!』という健康相談会が開かれました。参加者は少なかったのですが、少人数のおかげでそれぞれの周囲であった乳がん体験が次つぎと話され、たくさんの疑問にお答えすることができ、大変好評な会となりました。

東札幌地域の友の会会員さんから「介護のはなしについて健康相談会を開催してほしい」とお話があり、北白石在宅総合センターのケアマネージャーさん2人が講師となり、介護保険のお話や使えるサービスのお話などをしていただきました。参加者から「とても分かりやすくて良かった。」という声が聞かれました。

10/11

健康相談会

イキイキ「活動紹介」その②



菊水南西地域の友の会会員さんからは「フレイル予防の健康体操をしてほしい!」とお話があり、札幌病院より理学療法士2人が講師となり、簡単で続けられる体操をみんなで一緒におこないました。終了後主催した世話人さんが「家で続けられる体操だから、来なかった会員さんにも資料を届けてい。」と、資料を届けに会員さんのお宅を回ってくれました。

10/12



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 11月号 380円

好評発売中

共同組織活動交流集会 in 山梨

けんこう教室 鼻呼吸でいきいき

ひだまりの里 岡山

うちでも元気 体操&脳トレ

まちなかカラ 宮崎県椎葉村

食と健康 代謝を上げる食生活



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)

『介護保険制度の改善

を求める請願署名』

【はがき】

ぜひご協力ください！

今回の友の会新聞に『介護保険制度の改善を求める請願署名』を同封させていただきました。ご返送いただくのに料金はかかりませんので、お名前とご住所を書いていただきましたらそのままポストへ入れ、ぜひご返送ください。また病院へ受診の際、職員へお渡しいただいたり、介護などで家を訪ねる職員へ渡していただいても構いません。どうぞよろしくお願い致します。

『補聴器助成署名』・『改憲反対署名』

順調に集まっています！

10/1号でもお知らせしましたが、『補聴器購入助成の署名』と『改憲反対の署名』を9/1号に同封させていただきましたところ、大変多くの友の会員さんより、ご返送いただいています。現在(10/17)までに『補聴器購入助成の署名』1,054筆と『改憲反対の署名』928筆が寄せられました。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。引き続きどうぞよろしくお願い致します。



教えて！薬剤師さん！

菊水 ひまわり薬局

Q 口内炎の原因は？



A 口内炎はウイルスやカビが原因のもの、外的な刺激によって粘膜が傷ついてできるもの、喫煙が原因のものなど数種類あります。

しかし最もよく見られる口内炎はアフタ性口内炎と呼ばれ、いまだにその原因は明らかになっていません。ストレスや睡眠不足による免疫力の低下、ビタミンB2欠乏の栄養不足などが関係していると考えられています。

アフタ性口内炎は通常長くても2週間前後で自然に消滅してあとは残りませんが、それ以上痛みが続くようであれば歯科・耳鼻咽喉科などの専門機関を受診しましょう。



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。

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。

★サークル活動など★

11月の友の会行事について



★サークル活動など★



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。

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です)
11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・・・

◆菊水ふまねっと教室(第4火曜日)

11月 22日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室

◆東札幌ふまねっと教室(第3月曜)

11月 21日(月) 午後2時
東札幌会館2階ホールB

◆東札幌UR団地ふまねっと教室(第4土曜)

11月 26日(土) 午前10時30分
東札幌UR団地集会所

◆北郷ふまねっと教室(第3火曜)

11月 15日(火) 午後2時
北郷会館

◆白石中央ふまねっと教室(第3木曜)

11月 17日(木) 午後2時
白石中央福祉会館1階Aホール

◆菊水ラ・クレストふまねっと教室(第4月曜)

11月 28日(月) 午後2時
ラ・クレスト クレアホール

◆菊水スマイルクラブふまねっと教室(第1金曜)

11月 4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)

*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)

その他のサークルなどは、すべてお休みの予定です。

