



9月~10月

「友の会活動拡大強化月間」で1,189人とつながり、新しい仲間が97人増えました。



	目標	月間累計	到達率
つながり総数	2,000	1,189	59%
友の会員拡大	166	97	58%
いつでも元気拡大	40	8	20%

9月・10月の2か月間取り組まれた「友の会活動拡大強化月間」が終了しました。3年目となる新型コロナウイルス禍の中、今年も日常のおこなわれていた取り組みや行事を開催することが出来ませんでした。このままではいけないと友の会員・職員が一丸となった月間でした。

「リンリン作戦」や「3年ぶりの本格的な地域訪問」では、世話人を先頭に友の会ニュースを手配りしている会員の皆様のご協力があり、コロナ禍でも元気に声をかけてきました。又、職員を中心として、ニュースを郵送している、ちよっと遠いところに住む会員の皆様への電話かけも頑張りました。

2か月の間に電話や訪問でつながった友の会員さんは1189人。ほとんどの方は「元気ですよ」「特に困ったことはありませんよ」「何とかやりくりできています」と答えてくれましたが、今年の月間では「様々なものの物価高」と「雪の季節を目前に」「これから(冬)が本場に不安だ」と灯油代の心配をする声がとても多く、安心して暮らせるまちづくりへの取り組みを継続していくことの重要性を強く感じました。

▼訪問に出れない日には電話で皆様の様子をお伺いしました。



また仲間づくりでは、友の会員の繋がりを通じて入会者があつたこと、札幌病院と歯科・ひまわり薬局・在宅各事業所・勤医協本部職員の奮闘で、新しく友の会に97人の入会がありました。(その他の取り組みの到達は別表をご覧ください)

「友の会活動拡大強化月間」終了しました

“つながろう1万件対話”

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！



菊水地区に住む社員支部長の南里保子さんが、札幌病院の2年目職員との地域訪問。菊水の歴史や最近の有意義な時間となりました。

いろいろな地域の訪問へ

イキイキ

「活動紹介」その②

友の会の長谷武雄会長も、「久しぶりだ！」と雨にも負けず、訪問へ出かけました。



札幌病院栄養科職員と、給食事業部(米里)の職員は一丸となって訪問活動をおこないました。

菊水元町地区では、その地域に住む“笑いヨガ”インストラクターを講師に迎え、健康相談会が開かれました。

“笑い”は心を元気にしてくれます。11人が参加し、最初は恥ずかしがっていた方も「楽しくできた！」と好評な会でした。

笑いヨガ



10/24

健康相談会

イキイキ「活動紹介」その①

10/25

こんな時は眼科受診をオススメします



白石中央地域では、高齢に伴う“眼”の症状について、札幌病院の眼科看護師による「こんな時は眼科受診をおススメします！」と題した健康相談会が開かれました。8人の参加者と看護師だったことで、「話の途中で質問ができた。」「よくある不安について聞くことができた」「優しく楽しく学べた」と大変好評な感想がたくさんあった会となりました。

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、昨年を引き続き、2022年度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。

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 12月号 380円

好評発売中

点字版『いつでも元気』

けんこう教室 コロナ後遺症

統一協会問題とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 千葉県多古町

食と健康 子どもと作るクリスマスのおやつ



発行＝特保健医療研究所 〒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8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

勤医協バス冬時刻のお知らせ

- *2022年12月1日～2023年3月31日
- *休診日(第4土、日曜、祝日)は全便運休。
- *12月30日(金)～1月3日(火)は全便運休
- *第1・第2・第3・第5土曜日は、第5便(中央病院発 12時50分)が最終です。
- *交通事情などにより遅れることがあります。



	中央病院	札幌病院
	↓	↓
便	札幌病院	中央病院
1	8:00	8:40
2	9:30	10:10
3	10:10	10:50
4	11:10	11:50
5	12:50	13:30
6	14:15	14:55
7	14:45	15:25
8	16:35	17:15



転倒予防! ~冬道の歩き方~

菊水在宅総合センター

冬となり、道が凍り転びやすい季節となってきました。昨年度の自己転倒による救急搬送は1,296件あり、60歳以上が全体の60%以上と多い状況になっています。高齢者の転倒は骨折につながることも多く注意が必要です。

今回は冬道の歩き方についてです。気を付けることは...

①歩幅を小さく→歩幅が大きいと足を高く上げるため、体の揺れが大きくなり転びやすくなります。滑りやすいところではペンギンのように小さい歩幅で歩きましょう。

②靴の裏全体をつける→靴の裏全体を地面につけることで摩擦が大きくなり、滑りにくくなります。

③急がず、焦らず、余裕をもって→気持ちに余裕がないと、足元へ注意が向かず、急ぎ足になってしまいます。時間と気持ちに余裕をもって行動しましょう。

④体力が落ちないように→冬の間家に閉じこもり、体力や筋力が落ちてしまうと、歩行が不安定になってしまいます。家の中でも適度に運動をして、体力・筋力を維持しましょう。

⑤冬に備えた靴や杖の準備→冬靴の底がすり減ってしまうと、摩擦が働かず滑りやすくなってしまいます。杖を使われている方は杖用のアイスピックを付けて、杖が滑らないようにしましょう。また、杖先のゴムがすり減っている場合、室内の濡れた床で滑ることもあります。杖先がすり減っているときは交換しましょう。

この5つが大切です。

冬道を歩くときには、歩き方だけでなく、準備や気持ちの余裕が転倒予防につながると思います。



【介護のご相談・お問い合わせ】 菊水在宅総合センター
☎ 011-820-7671 ★お気軽にご連絡ください。

札幌病院からのお知らせ

労働衛生科外来が閉診します

この度都合により、12月31日をもちまして、当院の労働衛生科外来を閉診することとなりました。

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★

12月の友の会行事について

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)
12月17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)

12月 27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)

12月 19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)

12月 24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)

12月 20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)

12月 15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)

12月 26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)

12月 2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。

