



友の会員の皆さん ご家族の皆さん  
明けましておめでとうございます

～こんなときだからこそ  
地域の中で友の会との結びつきを  
広めましょう！～

新型コロナウイルス禍がもう3年にもなっています。みなさん無事に新年を迎えられたことと思いますが、いかがでしたでしょうか。

そして昨年も、大きく制限された中で限られた友の会活動や行事などの取り組みとなりましたが、多くのみなさんにご参加、ご協力をいただきましたありがとうございます。

なにより、繰り返す感染拡大の波の中で、地域と患者さんの命と健康を守るため奮闘されている、医療・介護に関わる職員の皆さんに心から感謝し敬意を表します。

友の会新聞・ニュースの発送準備作業も集まってできない困難な時も協力して下さる友の会員さんが自宅に持ち帰って作業をしていただいたり、職員さんもたいへん忙しい中で各職場に持ち帰り作業をしていただき、困難を乗り越えることができました。本当にありがとうございます。

友の会と会員を結ぶ大切な役割を持つ友の会新聞・ニュースは、白石健康友の会では現在1万4千部を発行しています。そのうち5千部以上を約100人の会員・職員が配達しています。(宅配または手配りと呼んでいます)これは、友の会と会員をつなぐ大切な活動です。

毎年全国各地で行われる秋の『友の会活動拡大強化月間』では、友の会員拡大、いつでも元気読者拡大、健康相談会開催、憲法改悪許すな・補聴器購入助成の署名などの課題と共に、特に訪問や電話などで会員さんの様子をたずね、

一人でも多くの友の会員さんとのつながりを広めることに取り組んでいます。



白石健康友の会では、そのために各ブロック(地域)ごとに宅配者交流会を行い、地域の状況や宅配の感想などを語り合いながら、『月間』活動への参加を呼び掛けてきました。

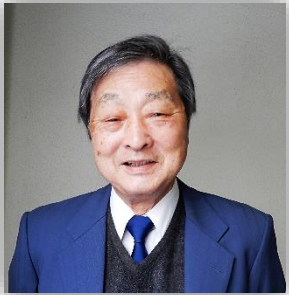


その結果、初めての人を含めて一昨年を上回る方が、訪問や電話かけなどに参加していただき、『月間』活動に取り組むことができました。

また居場所・健康づくりでは、昨年は「みんなの食堂★きらり」や「ふまねつと」「健康相談会」くらいしか取り組めませんでした。その他にも現在休止となっているお食事会やカラオケ、絵手紙、手編みなどのサークルに参加されています。一日も早くコロナ感染が終息に向かうことを願っています。

地域では、物価高騰による生活の不安や、自粛生活での体力低下や健康への不安の声も聞かれます。そんな中ですが、今年もみんなが知恵を出し合い力を合わせて頑張りましょう！

今年もどうぞ  
よろしくお願いたします



札幌白石  
健康友の会  
会長  
長谷武雄

友の会員のみなさま、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

札幌白石健康友の会に関連する、院所・事業所、社員支部から新年のご挨拶が寄せられていますのでご紹介いたします。

勤医協札幌病院

院長 尾形和泰様

勤医協札幌歯科診療所

所長 笠井信行様

北海道保健企画 菊水ひまわり薬局

薬局長 川口敬秋様

勤医協菊水在宅総合センター

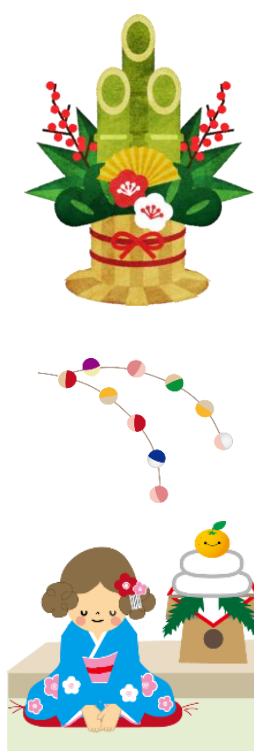
センター長 桂川智子様

勤医協北白石在宅総合センター

センター長 佃志保様

勤医協菊水社員支部

支部長 南里保子様



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

2023 1月号 380円

好評発売中

若者の無低プロジェクト 北海道

けんこう教室 共同組織は健康に効く

厳冬のウクライナ

うちでも元気 レッツ体操

まちなかカラ 長野県木島平村

食と健康 簡単♪中華おせち



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)

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試みませんか？



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

### 労働衛生科外来が閉診しました

この度都合により、12月31日をもって、当院の労働衛生科外来を閉診いたしました。

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。



## 乳歯のおはなし

札幌歯科診療所

皆さんこんにちは その【2】

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る札幌歯科診療所です。10月1日号に引き続いて、乳歯についてのお話の第2回目をお届けします。

### ② 乳歯の歯磨きについて



乳歯が生え始めると歯磨きが必要になります。乳児はなかなか磨かせてくれないのが普通です。まずは歯磨きを生活習慣に入れることを目標にしましょう。

#### 磨いてあげる時に気を付けること

- ・ 機嫌のよい時、眠くないときにしましょう
- ・ 磨いてあげる人の膝の上に寝かせて磨きましょう
- ・ 歯ブラシは小さめのものを選びましょう
- ・ やさしく軽い力で歯面をこすりましょう
- ・ 歯磨き粉はつけずに磨きましょう

乳幼児健診や保育園健診を行うと、最近のお子さんは虫歯が少なくなっていると感じます。まわりの大人が気をつけているのが、とてもよくわかります。また、歯が生えそろうのも昔より早いように感じます。大切な歯を守るため、大人も子どもも定期検診を受けましょう。

勤医協札幌歯科診療所 事務 植松 恵美

☎ 011-823-2596



## 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、2021年度に引き続き、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。

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)  
1月 6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)

◆菊水ラ・クレストふまねっと教室 (第4月曜)  
1月 23日(月) 午後2時  
ラ・クレスト クレアホール

◆白石中央ふまねっと教室 (第3木曜)  
1月 19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)  
1月 17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)  
1月 28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)  
1月 16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)  
1月 24日(火) 午後2時  
菊水ビル4階大会議室

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です)  
1月21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★  
1月の友の会行事について

