

核兵器のない  
平和で公正な世界を！



2024

原水爆禁止世界大会 ヒロシマ大会



✿ 私たちがヒロシマ大会へ行きます！ 8/3~8/7 ✿



✿ 友の会代表  
千葉 ひとみさん



✿ 医局  
小内 ゆいさん



✿ リハビリ部  
武田 京子さん

今年には原水爆禁止世界大会、ヒロシマ大会が8月3日から9日まで開催されます。世界大会は、被爆者の声、被爆の実態を世界に届け、「核兵器のない世界」を求める世論と運動をひろげ、被爆地から核兵器廃絶を世界に訴える大会です。今回の世界大会へは、札幌白石健康友の会から1名、札幌病院から2名、合わせて3名の代表団を送ります。

原水爆禁止世界大会への代表派遣への募金・日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名に引き続きご協力ください！



7月号の友の会ニュースに署名用紙と募金袋を同封し、たくさんの方々より署名と寄付が届いています。大変ありがとうございます。

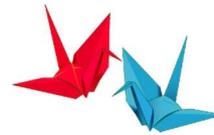
ヒロシマ大会（8月3日から9日）へ3名の代表団を送り出すために、7月1日から病院1階でロビー行動を開始しています。地域の友の会のみなさんと職員が、患者さんや来院者の方へ、「日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名」を訴え、核兵器廃絶と平和をアピールしています。ロビーでも、署名や募金にたくさんの協力をいただいています。

どちらも引き続き集めさせていただいていますので、8月になりましてもご協力いただける方はお待ちしております。よろしくお願いいたします。

募金は、友の会事務所または受診の際に職員へお渡しください。

署名用紙は病院内へ置いている署名回収箱へお入れください。

どうぞよろしくお願いいたします。



★お問い合わせ先★ 札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263

～ 介護予防センターよりお知らせ～

菊水地区 地域交流イベント

大人も子供も楽しもう！



とき：8月23日（金）午後1時30分～3時00分

ところ：上白石小学校 ミニ児童会館

内容：昔遊びやクイズ

お土産あるよ～♪



参加費無料！

ミニ児童会館に通う小学生  
菊水地区在住のおおむね65歳以上の方が対象です

★申し込み（8月13日締めきり）・お問い合わせ

【介護予防センター菊水】

☎011-820-1365 担当 高橋・小山

納涼盆踊り開催します！

第44回 菊水納涼盆踊り

今年は5年ぶりに菊水納涼盆踊りを開催します。

出店もあります！  
楽しんでくださいね～



日時：8月14日（水）と15日（木）

午後6：00から20：00まで

場所：菊水公園 菊水5条2丁目  
（青葉保育園横）

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN IREN

2024 8 月号 380円

好評発売中

ちどり助け愛たい 岡山

署名を集めた少年

けんこう教室 ジェンダーと健康

詩でつづる平和と人権

まちなかカワ 東京都八丈島

食と健康 夏野菜で元気

発行一善保健医療研究所 〒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)

## ～札幌病院 産婦人科からのお知らせ～

### お産を迎えられる方をご紹介します

札幌病院 産婦人科では安心してお産を迎えていただけるよう、万全のサポート体制を整えています。

ぜひ、ご家族やお知り合いにお産を迎えられる方がいらっしゃいましたら札幌病院をご紹介します。

お問い合わせ：☎ 811-2246 (代)



### ●札幌病院のお産の特色●

- ・赤ちゃんにもお母さんにもやさしい、フリースタイル分娩(自然なお産)を目指します。
- ・小児科を併設しています。
- ・母乳育児を推進しています。
- ・お産による骨盤へのダメージを抑えるケアをします。
- ・ご希望に応じて痛みを和らげる注射(和通分娩)を行っています。
- ・お産のお部屋は3タイプ。ご家族と一緒に気兼ねなく過ごせる広さとくつろげる空間になっています。
- ・出産後の産後ケアも行っています。



\*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 ☎ 8200の1263 (必ずお申込みください)

- ◆ 白石中央ふまねっと教室(第4木曜日)  
8月 22日(木) 午後2時～※今月は開催週が変わります  
白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)
- ◆ 菊水ラ・クレストふまねっと教室(第4月曜日)  
8月 26日(月) 午後2時～  
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)
- ◆ 菊水スマイルクラブふまねっと教室(第1金曜日)  
8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 菊水7条2丁目)



## 7/2(火) どうなの?!『マイナ保険証』

健康相談会：北郷ブロック

みなさんマイナ保険証について、「よくわからない」「不安だ」といった気持ちはありませんか？  
北郷ブロックでは昨年よりそんな声が多く聞かれ、今回講師を招いて【マイナ保険証】についての健康相談会が開かれました。  
最近ではどこの窓口でも「持っていますか？作ってください」と言われることが多く、12月からは現行保険証の新規発行がなくなることになっています。そのため、「作らないとだめなの?」「半強制的な感じがする」「情報漏洩が心配」という声が聞かれます。  
実際にはトラブルが多く、利用率はわずか7.3%など説明を受け、参加した皆さんは真剣にうなずきながら聞いて、「とても分かりやすかった」「やはり不安が多く使いたくない」などの声が聞かれました。  
友の会でも『現行保険証を残してください!』という署名を集めています。みんなで声を上げていきましょう。

- ★サークル活動など★  
8月の友の会行事について  
居場所について・・・  
参加者がゲームやふまねっとなどで交流します。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(第3土曜日)  
8月 17日(土) 16時～ 菊水ビル4階  
\*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)  
8月 27日(火) 午後2時～  
菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)
- ◆ 東札幌ふまねっと教室(第3月曜日)  
8月 19日(月) 午後2時～  
東札幌会館2階ホールB(東札幌2条4丁目)
- ◆ 東札幌UR団地ふまねっと教室(第4土曜日)  
8月 24日(土) 午前10時30分～  
東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公団)
- ◆ 北郷ふまねっと教室(第3火曜日)  
8月 20日(火) 午後2時～  
北郷会館(北郷3条3丁目)



## 脚の役割と筋トレ

菊水  
ひまわり薬局

筋肉は使わないと衰えていきます。  
筋肉量は一般的に、70代では20代のころの半分程度に減少します。足の筋肉量が減ると歩幅が狭くなり、徐々に脚が上がらなくなり、すり足になってしまいます。つま先が上がらなくなるため、わずかな段差でもつまづいて転倒しやすくなります。付随して転倒による骨折、入院、筋力の更なる低下と悪循環になりやすく、高齢者は十分な注意が必要です。  
こうした転倒による危険を防ぐためには、脚の筋肉を鍛えることが大切です。

また、脚は『第2の心臓』と言われ、脚の筋肉を動かすことで、脚に集まった血液を上半身へ戻すはたらきもしています。こうした機能は、低下した心臓のはたらきを助けます。

脚の筋肉を鍛えると言っても、「もういい年だから・・・。」と筋力トレーニングを敬遠する方もいますが、様々な調査から、80代でも適切な筋トレにより筋肉量が増えることが分かっています。まずは普段の生活の中のちょっとした合間や、テレビ等を見ながら筋トレに取り組んでみましょう。1回の運動量は少なくとも、少しづつでも続けることで効果が期待できます。

運動により痛みが生じた場合はすぐに中止して、医師の診断を受けましょう。

自身の筋力に合った運動を行い、無理をしないことが大切です。



菊水ひまわり薬局  
事務員 高田力