



” つながろう | 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、 2024
安心して暮らせるまちづくりを進めよう!

全国にある民医連事業所が、それぞれ地域とつながり、どのように活動しているかが紹介されています。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

『医療や介護、生活の困りごと』『些細な体調の変化』などをお聞きしています。ご家族のことや近所のことなど、少しでも心配事がありましたら、お気軽にお話しください。

夏の猛暑や物価の高騰などで 困りごとはありませんか？

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。

8月30日 スタート集会!

8月30日に、白石の「月間」スタート集会が菊水ビルで開催されました。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。友の会からは、「2018年をピークに続いている会員減少を抑えるために、会員拡大に力を入れたい」との決意が聞かれました。様々な物価の値上がりなど健康が脅かされる中でも、地域と「つながる」ことを軸に、命と暮らしを守り、医療・福祉の拡充を確認したスタート集会でした。



「決意」をのべる
千葉ひとみ友の会会長

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、自己負担の半額を全額を友の会で「助成」して頂きます。「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!



医療・社会保障の充実と 平和を守ろう

「健康保険証を残して」「敬老パスの存続を求める」「加齢による難聴への補聴器購入に助成を求める」「憲法改悪を許さない」などの署名を通じ、医療や社会保障の改善をめざします。



さあ! ロビー行動へ



署名にご協力を!
友の会にご入会下さい!

9月1日からの2か月間、『月間』の地域訪問と合わせてロビー行動も開始しました。友の会の世話人さんと職員と一緒に署名や入会を訴えています。ご来院の際はぜひお立ち寄りになり、署名にご協力下さい。友の会への入会もよろしくお願い致します。

ロビーでは「今年も頑張っているね!」と声をかけられます。署名をしていってくれたり、「昔はこんなことあったよね」と笑い合ったり。にぎやかな声がたくさん聞こえます。また、「こんにちは」という患者さんへの声掛けが、院内を明るくしているといった声もいただきました。



「保険証を残して!」の署名は、「マイナカードは不安だ」との声が多く、「本当に困る。署名します!」と足を止めてくれます

「健康保険証を残して」「敬老パスの存続を求める」「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」などの署名に力を入れ呼びかけています。どれも生活に直結する内容です。ぜひご協力ください!

さあ! 地域訪問へ



イキイキ「活動紹介」

頑張ります! 菊水周辺で訪問活動!

昨年に続いて、今年も訪問行動をおこなっています。職員と地域の方とで友の会員さんのお宅を、9-10月にかけてできる限り訪問したいと思っています。「会員さんとお話できるかなー」と言いながらも、みんな元気に出かけています。

これまでに菊水地域をはじめとして、白石中央や東札幌、そして中央区と回ることができています。

普段は新聞・ニュースを手配りするだけの地域も、「この人が読んでくれているんだな」「元気で困りごとがないといいな」「相談先がなく不安になっている人はいないかな」など、思いを配らせながら回っています。



訪問でお会いした会員さんからは、「暑いのにごくろうさまです」「久しぶりにお話ができてうれしかったです」などの声が聞かれました。菊水では豊平川が近いこともあり、防災にしっかり備えている方がみられます。また「介護保険」を申請して、今後に不安を感じている方がどの地域でも見られ、些細な不安ごとでも相談してくださいと声掛けをしています。引き続き、地域のご要望などをお聞きできるように頑張ります。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2024 10月号 380円 好評発売中

保険証なくすな!

百均で防災 広島

けんこう教室 鍼灸治療と養生(下)

「こんな病院めったにないぞ」 石川

まじの子カワ 秋田県三種町

食と健康 腸活おかず

発行=獨保健医療研究所 〒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



知っていますか? 『予防歯科』

札幌歯科診療所

みなさんは予防歯科って聞いたことがありますか? 虫歯になったら歯医者で治療してもらうのが一般的ですが、予防歯科とはそうなる前に行動を起こし虫歯や歯周病を未然に防ぐことに重点を置いた歯の健康管理のことを指します。

はじめよう!

予防歯科には自宅で日々行う「セルフケア」と歯医者で行う専門的ケアの「プロケア」があります。日々の口腔ケアで心がけることの一つとしてフロス、歯間ブラシなど補助用具を使うことが大切です。歯ブラシのみでは全体の60%の汚れしか落とすことができないといわれています。残りの40%を落とせるのが補助用具なのです。もし使ったことがない方はこれから週に1回からでもいいので初めてみてはいかがでしょうか!

勤医協札幌歯科診療所
歯科衛生士 荒田まゆ

★ お問い合わせ先 ★
勤医協札幌歯科診療所 ☎ 011-823-2596



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8-2 2
☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

<札幌病院からのお知らせ>

★ 第39回菊水健康まつりの開催 ★

5年ぶり! とき：10月6日(日)
10:00~13:30

場所：勤医協札幌病院 1階・2階

第39回菊水健康まつりを5年ぶりにおこないます! 今年はメイン会場を札幌病院1階・2階とし、中央ステージ、医療講演会、健康チェック、こども病院探検、職員や友の会などの出店をおこなう予定です。久しぶりですが、皆さんに楽しんでいただけるおまつりになるようがんばります。

病院探検やバザー・食べ物屋さんもあるよ!



健康相談会 =白石中央ブロック=

とき：10月3日(木) 14:00~15:00

場所：白石中央福祉会館
白石区白石中央1条5丁目4-36

「歯と歯茎の健康」

勤医協札幌歯科 上野 恵美 歯科衛生士

どなたでもご参加ください!



公益社団法人 北海道勤労者医療協会 協力借入金にご協力ください!

北海道勤医協は、無差別・平等の立場をつらぬき、人権を守る医療・福祉の事業と運動に取り組んでいます。勤医協の長期的な経営計画を具体化・実践していくための資金確保とともに施設の改修や医療機器の更新などの資金として活用させていただきます。何卒ご協力をよろしく願いいたします。

★お問い合わせ先★ 札幌病院 総務課 ☎ 011-811-2246 (代表)

★サークル活動など★

10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つなどで交流します。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)
10月19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。

◆ふまねつと教室について...

- ◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日)
10月22日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)
- ◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)
10月21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団地ふまねつと教室(第4土曜日)
10月26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)
- ◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)
10月15日(火) 午後2時
北郷会館(北郷3条3丁目)
- ◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日)
10月17日(木) 午後2時
白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)
- ◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日)
10月28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つと教室(第1金曜日)
10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 菊水7条2丁目)

*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)

*他のサークルは、感染状況を見て検討します。

