



★ 第39回 菊水健康まつり開催 ★



『乱拍子』による獅子舞

380人が参加!

10月6日(日)5年ぶりに第39回菊水健康まつりを開催しました。今年は会場を札幌病院の院内に移しておこないました。

中央ステージは『乱拍子』による獅子舞で華やかな幕開けとなりました。その後気象予報士の森山知洋氏による「自然災害に備えてみんなで減災」の特別講演、札幌病院在宅診療部の後藤郁美医師による「在宅医療について考える」の医療講演会が行われ、「とてもためになるお話だった」という声がたくさん聞かれました。

後半は『ホワイトプルメリア』によるフラダンス、リハビリによる「レッツ!体操」とにぎやかな時間がありました。

おなじみの健康チェックや相談コーナーは開始前から列ができるほど盛況でした。

また子どもたちは『病院探検』としてレントゲン室の裏側を見学したり、フルーツゼリーを使ってエコー検査をしたり、ラムネで調剤体験をしたりと楽しみました。

お弁当・焼きそば・焼き鳥・フランクフルト・どら焼きやおまんじゅうを楽しみつつ、たくさんのバザーや古本や陶器市での買い物も楽しんでもらえました。

おまつりの最後は、恒例の楽しみ抽選会。特別賞のお米で大盛り上がりし、にぎやかなおまつりとなりました。



お米!当たりました!



行列ができていた健康チェック・相談コーナー

2024「友の会活動拡大強化月間」9月~10月 ”つなごろう2,000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!

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。多くの友の会員さんとお話することができました。
「物がどんどん値上がりし、生活が不安だ」「貯金を切り崩している。年金では暮らせない」など、様々なお話を聞くことができました。

友の会に77人が
新たに入会

「いつでも元気」は
14部増えました!
(10月19日現在)

ロビー行動で、「健診を受けた」「送迎車を利用したい」と入会してくれたり、新入職員が友の会のことを学び入会してくれたりと、新しい出会いがたくさんありました。

不安や困りごとは
いつでも友の会へ

訪問や電話かけでは、多くの食品の値上げから光熱費の高騰まである中「何とか生活をしなければ」と食費・光熱費を切り詰めるという声が多く聞かれました。その不安な声は、明らかに健康面への影響が心配されます。訪問者から事務所へ報告があり、後日看護師やケアマネージャーが訪問し、介護保険へつなげた事例もありました。

また「いつでも元気」も、毎月のおふまねつとや健康相談会での誘いで「ぜひ読みたい」と申し込みがありました。

頑張りました! イキイキ「活動紹介」 健康相談会 8回開催! (10月19日現在)



▲まずは「フレイル」について学びます

「もっとやりたい!」
という声上がる体操です

今年「月間」中にたくさんの健康相談会が行われました。歯科・放射線・リハビリ・介護など専門を生かした講師によるお話で、毎回好評でした。中でも「体操」は特に人気があり、期間中に4回開催しました。



～たまには温泉でゆっくりとしませんか～ 友の会 観楓会

◆とき 11月22日(金) 集合 9:30(菊水ビル4階)
モエリ天然温泉 札幌病院着 15:00 予定

◆ところ 湯の杜

札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

◆参加費 3,500円
◆申し込み 友の会事務局 ☎ 011-820-1263
◆受付期間 11/1(金)~11/12(火)
平日 14:00~17:00

お湯が自慢の天然温泉



お食事は安心の椅子席です

あなたと医進をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 11月号 380円

好評発売中

島を紡ぐ結の心 奄美医療生協

けんこう教室 直腸脱

国際エイズ会議

ケアマネの八面六臂な日々

まじの子カテ 徳島県海陽町

食と健康 更年期を楽しみ過ごす

発行＝鶴岡健康医療研究所 〒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



『睡眠随伴症状』

不安を感じている方はいませんか？

ひまわり薬局

睡眠薬の副作用の中には、寝ているときに大声を出したり、寢床を出て歩き回り、場合によっては外に出たり、寝ている間に何かしら食べたり飲んだりすることがあり、それらの行動を全く覚えていない「睡眠随伴症状」というものがあります。睡眠随伴症状があることに気づいた場合は、医師や薬剤師に相談してください。



菊水ひまわり薬局 薬剤師



おくすりのことや副作用のことなど、少しでも心配なことや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください！

★ お問い合わせ先 ★ 菊水ひまわり薬局 ☎ 011-816-4193

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)

医療講演会のお知らせ

◆とき：11月20日(水)

10：00～11：00

◆ところ：菊水ビル4階大会議室

◆テーマ：『難聴と補聴器について』

◆講師：永沼久夫医師 (耳鼻咽喉科)

◆参加費：無料

◆問合せ：☎ 011-820-1263

どなたでも参加ください！



少しずつ補聴器に慣れてきた



なんて言ったのかな？

難聴と補聴器について耳鼻咽喉科の医師がわかりやすくお話しします。予約はいりません。どなたでも参加できます。ぜひお友達とお誘いあわせのうえご参加ください。

インフルエンザワクチンのご案内

大人（16歳以上）の予約について

電話・WEBまたは外来窓口にてご予約を承ります。



◇各科外来の受診予定がある方

→受診時にインフルエンザワクチンの希望をお申し出ください。

◇16歳以上でインフルエンザワクチン接種のみをご希望の方

→①電話予約 ☎ 011-827-6722 (ワクチン専用電話)

受付時間 平日 14:00～16:00

②WEB予約 (当院ホームページをご覧ください)

※ワクチンが無くなり次第終了とさせていただきます。



<料金 (税込み)>

13歳以上 (1回接種)

3,300円

※札幌市にお住まいの方は助成が受けられる場合があります。

<キャンセルについて>

※WEBでの予約・キャンセルはWEB予約の「予約照会」よりお願いします。予約日の5日前まで可能です。それ以降の変更やキャンセルは上記ワクチン専用電話 (平日 14:00～16:00) へご連絡ください。この時間内で連絡が難しい場合は、☎ 011-811-2246 (病院代表) へご連絡ください。

小児科の予約について

※ご予約の受付はインターネットからのみとなっております。お電話による受付はいたしませんので、予めご了承ください。

◆【対象】【料金】【予約】につきましては当院ホームページをご覧ください。

◆インフルエンザワクチンのご予約に関してご不明な点がございましたら、小児科外来直通 ☎ 011-833-3633 までお問い合わせください。

★サークル活動など★
11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)
11月 16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)
11月 26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)
11月 18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)
11月 23日(土・祝) 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)
11月 19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)
11月 21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)
11月 25日(月) 午後2時
ラ・クレスト クレアホール (菊水7条2丁目)
◆菊水スマイルクラブふまねつと教室 (第2金曜日)
11月 8日(金) 午前10時
参加費100円
★今月は開催週が変わります
*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 ☎ 820-1263
(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。

