



第31回 友の会総会が開催されました！

4/25
(金)

4月25日(金)、菊水ビル4階大会議室にて新旧の友の会世話人など35人の参加で総会をおこないました。

総会では菊水ひまわり薬局の松崎彰事務長と札幌病院の井下事務長からのあいさつの後、事務局から2024年度の活動のまとめ、2025年度活動方針、会計報告がありました。

発言は、①「全日本民医連共同組織活動交流集会に参加して」世話人、②「北白石在宅センターの2024年度のまちづくり活動と2025年度の活動予定について」北白石在宅、③「5年ぶりに再開した北郷おしゃべりサロンひまわり」世話人、④「まちづくりと健康相談会 菊水一三条3丁目町内会の取り組み」世話人、⑤「2024年度特定健診受診者増をめざした院内での取り組み」札幌病院検査科、⑥「2025年度特定健診3,000人をめざして」札幌病院健診管理部の6人からあり、昨年の活動内容がいきいきと語られました。全ての議案と新体制が、拍手で確認されました。

◇ 総会で確認された今年度の目標 ◇

* 会員拡大 500 名
(友の会はそのうちの100名)

* 健康相談会・医療講演会 35 回

* 「いつでも元気」の普及 50 部
(友の会はそのうちの20部)

* 友の会健診受診者の目標 3,000 人

インフルエンザや他の感染症の状況を確認しながら、各行事の成功をめざします

社会保障の拡充・憲法を守り平和を守る・暮らしを守る活動をおこないます

新役員の紹介

(敬称略)

会長 千葉ひとみ 東札幌
副会長 長谷 武雄 平和通

事務局次長 伴 寿 札幌病院(新)
事務局次長 石井 和真 札幌病院(新)

事務局次長 藤原 紀子 札幌病院(新)
事務局次長 齊藤 英子 札幌病院(新)

事務局次長 長谷 晴美 札幌病院(新)
事務局次長 坂本美恵子 札幌病院(新)

世話人 佐川まゆみ 北郷親栄
世話人 島岡 孝子 中央区
世話人 長能 國子 白石中央

世話人 木村 邦子 清田区
世話人 南里 元昭 菊水南西
世話人 勝見みな子 菊水南西

世話人 黒沢百合子 菊水南西
世話人 瓜生 富子 菊水南西
世話人 瀬谷 瞳 菊水南西

世話人 前川 保子 菊水南西
世話人 穂積 静枝 菊水北東
世話人 菅原 政美 菊水上町

世話人 山田八千代 菊水元町
世話人 葛西 慶子 白石中央
世話人 佐藤ゆり子 北郷親栄

世話人 佐藤美保子 清田区
世話人 飯尾紗綾香 菊水在宅(新)
世話人 伊藤小百合 北白石在宅(新)

世話人 植松 恵美 札幌病院(新)
世話人 松崎 彰 札幌病院(新)
世話人 江良 祐子 札幌病院(新)

世話人 大古場恵利子 札幌病院(新)
世話人 高木彩也香 札幌病院(新)
世話人 久保田良子 札幌病院(新)

世話人 久松 洋一 札幌病院(新)
世話人 林 紀子 札幌病院(新)

▽地域 本庄 康二さん・角町 慶彰さん
▽職員 小倉 ちぐささん・廣光 唯一さん
中島 康隆さん・大森 智也さん
佐々木 真一さん・佐藤 浩二さん

お疲れさまでした。

お花見の会

27人参加！

5月13日(火)、南区にある札幌市保養施設「駒岡」にてお花見の会をおこないました。27人の参加者は、迎えに来てくれた「駒岡」のバスで向かいました。

到着後はお風呂に入った館内や敷地内をお散歩したり、場所がら朝採れの山菜が売っている売店でお買い物したりと自由時間を楽しみました。その後の宴会ではおいしいご飯「ビンゴゲーム」と「カラオケ」で盛り上がりしました。

コロナ禍を挟み再開している友の会の恒例の行事では、新しく参加するようになった方もいます。また以前から参加していた方も「普段一人でご飯を食べるし、あんまり人と会えない時が続いていたから、こういう行事が本当に楽しい！」と言ってくれました。

友の会員の友人に誘われ参加し、当日入会してくれた会員さんが「本当に楽しかった。カラオケもとても緊張したけど、ぜひまた参加したい」と言ってくれたり、「ほかのサークルなどにも行ってみたい！」など、感想がありました。秋には観楓会も開催を予定しています。みなさん楽しみにしてください。

温泉の後にはみんなで余興を楽しみました!!



快晴のお花見の会 in 駒岡

参加者全員でハイチーズ!!



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 6月号 380円

好評発売中

◆集団自決の島で 沖縄

けんこう教室 内臓脂肪を最速で落とす
ピカドンのドンが聞こえなかった人々

お金をかけない健康法 認知症の予防⑩

まちなか力 埼玉県横瀬町

食と健康 はじめての台所

発行＝梅保健康研究所 〒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)

・～・検査室からコンニチハ・～・

ALT(GPT)>30は
肝臓からのSOS!

ALT(GPT)とは肝臓で作られる酵素で、肝臓にダメージを生じ肝細胞が破壊されると血液中に放出され、血液検査のALT(GPT)の数値が上昇します。ALT(GPT)が30を超えている場合は、肝臓疾患の可能性があるため内科受診がすすめられています。

肝臓は“沈黙の臓器”といわれるほど自覚症状が出にくい臓器です。知らないうちに肝硬変…、ということのないよう、まずは健康診断等を受けて、ご自身のALT(GPT)値を知ってください。

『ALT(GPT)>30は内科受診』
を合言葉に、肝臓病を早期に発見し治療へつなげましょう!



健康診断・健診後外来を活用しましょう!



菊水ひまわりデイサービス

菊水在宅
総合センター

を紹介します!

こんにちは、菊水ひまわりデイサービスです。勤医協札幌病院の隣、クリーム色のビルの2階で営業しています。

『安心してお風呂に入りたい』『楽しくお話しして過ごしたい』『今の家や地域で自分らしく生活したい』など一人一人の想いを大切にして支えていきたいと考え日々運営しています。

皆様のご近所や周りに介護の事で悩んだり困ったりしている人はいませんか? デイサービスに行ってみたくて、どうすればいいか迷っている方はいませんか?

菊水ひまわりデイサービスでは体験利用を随時受け付けています。

【1日体験利用】

どんな風に過ごしたいか? 遠慮せずにぜひ、おはなししてください!

- ・ご自宅までの送迎を行います。
- ・入浴をご希望の方はタオル類やシャンプー・ボディーソープはデイサービスで用意しています。
- ・お食事代550円と上靴だけご持参ください。



*お風呂はゆったりと安心して入れます

*デイサービス前の花壇はいつも
きれいにお花が咲いています

ご相談・ご連絡は下記までお電話ください

菊水ひまわりデイサービス ☎ 011-837-6831

担当 岩佐・中岡・菅原まで



★サークル活動など★

6月の友の会行事について

居場所について・・・

参加者がゲームや体操やふまねつ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。

◆おしゃべりサロンひまわり(第1火曜日)

6月3日(火) 11時～14時 扇愛荘(北郷3条3丁目)

◆みんなの食堂★きりり(第3土曜日)

6月21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)

6月24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)

6月16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)

6月28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)

6月17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)

6月19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)

6月23日(月) 午後2時

◆菊水ラ・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)

6月6日(金) 午前10時 参加費1000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 ☎ 820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。

