



2026年

あけましておめでとうございます

～地域の中で結びつきを広げ
大きな友の会を！～

千葉 ひとみ
札幌白石
健康友の会
会長

今年もどうぞ
ようくら願いいたします

さて、2026年はどのような年になるでしょう。物価高騰が続く中で生活はますます苦しくなり、医療費の負担増が検討され、地域から病院や介護施設がなくなってしまうと誰もが不安を抱く状況の中で、友の会はよりいっそう活動に力を入れていかなければと強く思うところです。友の会員の皆様のご意見、ご要望を寄せていただき、「安心して暮らせるまちづくり」の活動をみんなの力で広げていきたいと考えています。どうぞ今年もよろしくお願ひします。

の励ましを力に友の会は「安心して暮らせるまちづくり」をスロー・ガングンに「健康相談会」や「ふまねっこ教室」「健康体操」などの活動や、会員、家族に健診受診を進める健康増進活動などに励み、そして春には「お花見の会」、8月には札幌病院と近隣の町内会の皆さんと一緒に「菊水納涼盆踊り」、10月は「健康まつり」、11月には「観楓会」とたくさんの行事を取り組み、皆様との繋がりと交流を深める事ができました。又、被ばく80周年という年に、核廃絶と戦争のない平和な世界をめざし、代表者を原水爆禁止世界大会に送り出せたことも大変意義のある取り組みでした。署名や代表派遣募金にご協力いただきありがとうございました。

昨年の2月に札幌白石健康友の会は設立30周年を迎え、地域町内会、老人クラブ、代表の皆様、勤医協職員の皆様にご出席いただき、記念祝賀会を開催し皆様から友の会への励ましや期待の言葉をたくさんいただき、大変うれしく思いました。その励ましを力に友の会は「安心して暮らせるまちづくり」をスロー・ガングンに「健康相談会」や「ふまねっこ教室」「健康体操」などの活動や、会員、家族に健診受診を進める健康増進活動などに励み、そして春には「お花見の会」、8月には札幌病院と近隣の町内会の皆さんと一緒に「菊水納涼盆踊り」、10月は「健康まつり」、11月には「観楓会」とたくさんの行事を取り組み、皆様との繋がりと交流を深める事ができました。又、被ばく80周年という年に、核廃絶と戦争のない平和な世界をめざし、代表者を原水爆禁止世界大会に送り出せたことも大変意義のある取り組みでした。署名や代表派遣募金にご協力いただきありがとうございました。

友の会の皆さん、ご家族の皆さん、あけましておめでとうございます。

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ひします。

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

中野 亮司 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 山本 貴禎 様

勤医協菊水在宅総合センター

センター長 飯尾 紗綾香 様

勤医協北白石在宅総合センター

センター長 伊藤 小百合 様

民医連道央事業協同組合給食事業部

米里セントラルキッチン

部長 嶋谷 和幸 様

勤医協菊水社員支部

支部長 南里 保子 様



2026 合同新年会の開催について

毎年恒例の札幌白石健康友の会、札幌病院、菊水社員支部と地域のみなさまの合同の新年会です。

- とき 1月31日（土）13:00～
- ところ 勤医協札幌病院 菊水ビル4階
- 申し込み〆切日：1月20日（火）
- 参加費 3,000円

※ご参加される方は必ずお申込みください。
※定員になり次第、締め切らせて頂きます。



＜問い合わせ・お申込み＞札幌白石健康友の会事務局 ☎ 011-820-1263

あなたと民運をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-I-REN

2026年1月号 380円

好評発売中

新春対談 あなたの声がききたい

けんこう教室 ギャンブル依存症

新連載 旅するわらべうた

手のぬくもりと焼きものの里 佐賀県有田町

食と健康 お手軽おせち料理

新連載 野鳥おやこ日記

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 検査室からコンニチハ・～・



おでん、鯛漬け、キムチ鍋 冬は塩分過多に要注意！



明けましておめでとうございます。

本年も皆さまにとって健やかで笑顔あふれる一年となりますようお祈り申し上げます。

さて皆さん、年越しそばの汁は残しましたか？

えっ？！全部飲み干した？一緒に漬物もポリポリ？

おせち料理の数の子やカマボコも腹いっぱい？

心配です。今すぐ血圧を測ってみてください。いつもより高くなつてはいませんか？

寒い季節になると食べたくなるのが鍋料理や煮込みうどん、シチューなどの温かい汁物ですよね。基本的に汁物は塩分が多く、さらに塩味は温度が低いと強く感じ、熱いと弱く感じる性質があるため、温かい汁物はより濃い味付けで塩分過多になります。

人間の体の中は水分と塩分が一定の濃度に保たれていますが、塩分を摂りすぎていると、塩分濃度を保とうと体の中に水分を溜め込みます。これにより、血液量が増えて血管にかかる圧力が増すことで高血圧になってしまいます。高血圧が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病、大動脈瘤など、命にかかわる重大な病気になる危険が！（；△）

高血圧の最大の原因是『塩分の取り過ぎ』です。減塩生活を心がけて、年に一度の健康診断を忘れずに受診して、快適な冬を過ごしましょう！



*他のサークルは、感染状況を見て検討します。
(必ずお申込みください)

*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

◆菊水上町ふまねつと教室 (第3水曜日)
1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つと教室 (第2金曜日)
1月 21日(水) 午後1時30分
菊水上町会館 (菊水上町4条1丁目)

※今日は開催週が変わります



教えて！
歯医者さん！
被せ物を
支えているのは。。。患者さんの天然歯なんです！

札幌歯科
診療所

被せ物の治療が終わり、きれいな人工の歯が入ると、「これでもう歯科医院にしばらく通わなくて大丈夫」と思う方は多いと思います。人口の被せ物が入り「歯が強くなった」と考える方もいるかもしれません。

でもこれは、実は大きな間違いです。被せ物の治療というと、ふだん見えているところばかり目が行きがちですが、じつはその耐久性を決めているのは、歯茎の下に隠れている「患者さん自身の歯の根っこ」です。

被せ物の治療は、細菌に感染した部分を除去し、かろうじて残った患者さんの歯を土台にして、はじめて可能になる治療法です。もちろん被せ物自体は一定の耐久性を備えていますが、それを支える土台の歯は、ケアを怠ると虫歯や歯周病になってしまいます。歯を長持ちさせるためにも、定期検診を受けましょう。

札幌歯科 事務長 植松 恵美



お口のことでお不安があれば、ご連絡ください！

勤医協札幌歯科診療所 ☎ 011-823-2596

31人が参加！いいお湯でした

友の会 観楓会

11/20 (木) 今年は雪が早く、積雪後となりましたが、【友の会観楓会】をおこなうことができました。東区のたまゆらの杜へ送迎バスで向かい、お風呂・食事・カラオケ・ゲームと楽しい時間を過ごしました。「今まで一番楽しかった！」という声もあるほど、にぎやかに笑いの絶えない時間を過ごしました。とても良い会となりました。お風呂もとても気持ちよかったです！



31人が参加しました



▲食事は今年も
大好評でした！

居場所について・・・

1月の友の会行事について

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。

◆みんなの食堂★きらり (第3土曜日)
1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。

◆おしゃべりサロンひまわり (第一火曜日)
※今日はお休みです

◆みんなの食堂★きらり (第3土曜日)
1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。

◆ふまねつと教室について・・・

◆菊水ふまねつと教室 (第4火曜日)

1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)

◆東札幌ふまねつと教室 (第3月曜日)

1月 19日(月) 午後2時

東札幌会館1階会議室 (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)

1月 24日(土) 午前10時30分

東札幌UR団地集会室 (東札幌6条3丁目) 公団

◆北郷ふまねつと教室 (第3火曜日)

1月 20日(火) 午後2時

北郷会館 (北郷3条3丁目)

◆菊水中央ふまねつと教室 (第3木曜日)

1月 15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)

◆白石中央ふまねつと教室 (第3木曜日)

1月 26日(月) 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2金曜日)

1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つと教室 (第2金曜日)

1月 21日(水) 午後1時30分

菊水上町会館 (菊水上町4条1丁目)

◆菊水上町ふまねつと教室 (第3水曜日)

1月 21日(水) 午後1時30分

菊水上町会館 (菊水上町4条1丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室 (第2金曜日)

1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)

◆菊水上町ふまねつと教室 (第3水曜日)

1月 21日(水) 午後1時30分

菊水上町会館 (菊水上町4条1丁目)

</