



嚥下の
体操もしましたよ！

- ・これからの自分たちがどう変わっていくのか？不安・・・
- ・介護サービスを利用したい時は？
- ・介護について相談したい時は？
- ・日頃から気をつけられることは？



高齢者の認知症予防と体操

3/17
(火)

- ・ご飯を食べることの大切さ(経口摂取)
- ・そのための身体づくり(体操)
- ・健康を守る要です！
- とたくさん教りました！



▲ みんなで記念撮影♪

◀ 講師の飯尾さんは、紙芝居形式でおはなししてくれて、とても好評でした！



と宅子始「地地にも事ネタ
てのエま認域清も務一講
におッリ知にて地丁寧長ジ師
充はなク、症より区に答美湖、一協22を配つた
実しス日常の色の高が一軒家へ住ました。ま
たをト的的病が者住宅へ入居する際の大変さなど、
健康に教行気ある住宅に務め、高綾香水学療法士・ケ
相ことえうですお話などというも衝撃的言から
談ももらがるというも衝撃的言から
会ともらがるというも衝撃的言から
となりて、盛りだくさん者住



清田ブロック



健康相談会

3月17日に、白石健康友の会が初めて、清田ブロックの健康相談会を開催しました。お話をし、当日は、

	中央病院	札幌病院
便	札幌病院	中央病院
1	8:09	8:36
2	9:15	9:42
3	10:40	11:07
4	12:49	13:16
5	14:29	14:56
6	15:39	16:06



勤医協バス夏ダイヤのお知らせ

平日のみ！

- *期間は、2026年4月1日～2026年11月30日まで。
- *土、日曜、祝日および病院休診日は全便運休。
- *交通事情などにより遅れることがあります。
- *2023年11月1日より出発前のお声かけは行っておりません。



※伏古10条クリニック・ふしこ歯科停留所と中央病院停留所の停車順が変わりました。詳しくは中央病院ホームページ内【無料巡回バス(勤医協バス)時刻表】①札幌病院ルートをご覧ください。また、札幌病院正面玄関付近には、紙で時刻表をご用意しています。

※第1・4・5・6便は、【伏古10条クリニック・ふしこ歯科】→【中央病院】→【札幌病院】→【中央病院】→【伏古10条クリニック・ふしこ歯科】となりました。

お花見の会のご案内

と き：5月11日(月) 場所：札幌市保養センター“駒岡”
参加費：3,000円 ※当日集めます 定員：35名(先着順)
集合場所：菊水ビル4階大会議室 集合時間：8:30 / 出発時間：9:00

5/11

《申し込み期間：4月13日(月)～4月30日(木)まで》

※先着35名で定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

※タオル類・館内着はご持参ください。

入浴用タオルは160円で販売、バスタオルは150円で貸し出しもあります。

お問い合わせ・お申し込み／札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263



札幌白石健康友の会

第32回友の会総会のお知らせ



第32回友の会総会を4月24日(金)菊水ビル4階会議室で開催します。

友の会世話人、社員運営委員、職員の参加でおこないます。

会員みなさまには、今後も白石健康友の会ニュースを通じて、日々の活動の様子をお伝えし、取り組みの案内や、参加の呼び掛けをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

札幌白石健康友の会 会長 千葉 ひとみ

あなたと医進をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 4月号 380円

好評発売中

アートがなぐひととひと 大阪

けんこう教室 狭心症と心筋梗塞

被爆樹木は語る

新連載 まちづくりの創り方

まじのチカラ 香川県土庄町

食と健康 簡単！自炊のススメ



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)



デンタルフロス・歯間ブラシ のおススメ♪

札幌歯科
診療所

歯の健康を守るためのプラスαとは!?

歯磨きは1日2回、3回としている方も多いと思いますが、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を日常的に使用している方はまだまだ少数なのではないでしょうか?どんなに丁寧に上手に歯磨きできている方でも歯ブラシ1本でお口を清潔に保つのはなかなか難しいです。どうしても歯ブラシだけでは磨ききれない場所が口腔内にはあります。

①歯ブラシでは磨ききれない場所の1つ目は歯と歯が接している隣接面です。2本の歯がぴったりくっついて生えているとき、この隙間には歯ブラシの毛先は物理的に入りません。しかし歯と歯の間にもプラーク(歯垢)は入り込んでしまい、虫歯や歯周病の原因になります。

そこで活躍するのが**デンタルフロス**です。使用方法は簡単で、単純に歯と歯の間にフロスを通して繰り返し動かすだけなので歯ブラシが届かないところも簡単に清掃できます。

②歯ブラシで磨ききれない場所の2つ目は歯の根元周りです。上の歯でも下の歯でも根本周りには歯ブラシが当たりにくくプラークが溜まってしまいます。ここに溜まったプラークを取り除くには**歯間ブラシ**が有効です。根元まわりに歯間ブラシの毛先が当たるように挿入し、隣り合う歯の両サイドを磨きます。どちらも誤った使い方をすると歯肉を傷つけてしまうので、そこだけは気を付けましょう。

札幌歯科でも**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を販売しています。気になる方は歯科の定期健診の時などに相談してみてください。



事務 藤井 里香

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

札幌病院・検査室からコンニチハ・～・ 健診で身体のメンテナンス!

新年度を
元気にスタート!

4月、札幌病院は新しく生まれ変わります!

これからも地域に根差し、皆さまの健康を守るべく安心安全な医療や看護が提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。

健診にも引き続き力を入れていきます!年に1度の健康診断を、ぜひ忘れずに受診してください。

健康診断の『尿検査』で何がわかるの?

【尿検査は、採尿をして「尿の成分」を調べる検査です。】

【尿蛋白】…尿に含まれるたんぱく質の量を調べる検査で、腎臓が正しく機能しているかがわかります。何らかの原因で腎臓の機能が低下していると、本来は腎臓で処理されるべきたんぱくが尿に混じって排出されてしまいます。糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、糖尿病性腎症、腎硬化症などが疑われますが、身体的には健康でも、激しい運動をした後や生理前後、発熱時、ストレスがあるときなどは尿たんぱくが出ることもあります。

【尿糖】…尿中のブドウ糖の量を調べる検査です。腎臓の機能低下や血糖値が一定数値を超えたときなどに、糖が尿中に漏れ出てきます。まず考えられる病気としては糖尿病があります。

【尿潜血】…尿に血液が混じっているかどうかを調べる検査で、尿が排出されるまでの器官に異常があると、潜血が見られます。糸球体腎炎、腎結石などの腎臓の病気や、尿管結石、膀胱炎、前立腺肥大などの尿路の病気、特に注意したいのが『腎臓がん』や『膀胱がん』などの尿路系のがんの可能性です。

異常があっても症状が出にくいのが腎臓です。**『尿検査』**で自覚症状がない段階で早期発見・早期治療へつなげましょう!

是非、定期的な検査を続けてください!

*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 ☎ 820-01263 (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。

◆菊水ふまねつと教室(第3水曜日)
4月15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1金曜日)
4月3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)

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日)
4月27日(月) 午前10時
ラ・クレスト クレアホール
(菊水1条2丁目) ※先月より開催時間が変わっています

◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日)
4月16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)

◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)
4月21日(火) 午前10時
北郷会館(北郷3条3丁目) ※先月より開催時間が変わっています

◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜日)
4月25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)

◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)
4月20日(月) 午後2時
東札幌会館1階会議室(東札幌2条4丁目)

◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日)
4月28日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)

◆ふまねつと教室について・・・

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)
4月7日(火) 11時~14時 扇愛荘(北郷3条3丁目)

◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)
4月18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。

★サークル活動など★
4月の友の会行事について
居場所について・・・

友の会よりみなさまへ おおがい

引っ越しの季節です。住所等の変更がありましたら、下記へご連絡下さい。そのままにしていると、「友の会新聞」「友の会ニュース」をお届けできなくなります。よろしくお願いたします。

【変更等の連絡先】
札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263 (直通)

