発行日：2026.8.1
第377号

札幌白石健康友の会

友の会ニュース

発行所
札幌白石健康友の会
札幌市白石区菊水4条1丁目
電話：011-820-1263
発行責任者：千葉　ひとみ
会員数（7/16）19,360　名

2026年 第41回菊水健康まつり

健康でつながる地域の輪～学び、ふれあい、ともにつくる健康なまち

7月12日（日）、勤医協札幌病院にて「第41回菊水健康まつり」を開催し、約280名の皆さまにご来場いただきました。地域の皆さまとともに、学びと交流を深める一日となりました。

ステージ企画では、中野亮司院長による挨拶に続き、眼科医・田内慎吾副院長が「白内障について」をテーマに講演。約90席の会場はほぼ満席となり、わかりやすいスライドと動画で、皆さんが熱心に耳を傾けていました。続くフラダンスやコーラス、笑いヨガでは、来場者も一体となって楽しみ、会場は笑顔に包まれました。さらに院長による「熱中症」の講演では、暑さ対策だけでなく、独居や生活環境など社会的背景にも目を向ける大切さが伝えられました。当院ではクーリングシェルターも行っておりますので、暑い日は無理をせず、ぜひ涼みにお越しください。

会場内では、医療・介護・お薬・歯科の各種相談コーナーに加え、血圧や体脂肪、握力などの健康チェックも実施しました。子ども向けの「病院探検」では、エコーやCTの体験、調剤体験、視能訓練士による工夫を凝らした企画など、普段できない体験に子どもたちの歓声が上がっていました。ふまねっと体験や、友の会・職員によるバザーも大盛況で、炊き込みご飯やかき氷、手作り品、LGBTQチームによるカラフルな手形の看板作りなど多彩な出店が並びました。

最後のお楽しみ抽選会では、30名の方に賞品が当たり、大いに盛り上がりました。ご来場いただいた皆さま、開催にご協力いただいたすべての皆さまに心より感謝申し上げます。今後も地域に開かれた病院として、皆さまの健康づくりを応援してまいります。



▲田内慎吾 副院長


ホワイトプルメリアのみなさん



▲中野亮司 院長


バウムクーヘンのみなさん


大賑わいのバザー会場


笑いヨガのみなさん

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！

7月1日からの1か月間、原水禁世界大会代表派遣募金の訴えと合わせてロビー行動を行いました。友の会の世話人さんと職員が一緒に署名や入会を訴えています。今回から場所を変更して、正面玄関から来院すると、自動受付機の横に友の会コーナーを設置しました。次回は9月と10月の2ヶ月間ロビー行動を行いますので、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。

先月の友の会新聞に折り込んだ募金袋と署名も、友の会コーナーに届けられています。7月15日現在募金は11万円を超え、署名は郵送も含め200筆になりました。ご協力ありがとうございます。引き続き募金・署名のご協力をお願い致します。



シマエナガ健康体操～モルック編～

6/10（水）

健康相談会

菊水南西ブロック

皆さん、毎月第2水曜日に、通常菊水ビルにて健康体操が行われていることをご存知でしたか？札幌病院の介護予防センター職員（理学療法士・看護師）が講師を務め、「健康体操」「ふまねっと」「モルック」など工夫を凝らした参加しやすいプログラムで、身体と頭の体操をしています。毎月、札幌病院の介護予防センター職員（理学療法士・看護師）が講師を務め、「健康体操」「ふまねっと」「モルック」など工夫を凝らした参加しやすいプログラムで、身体と頭の体操をしています。

今回は暑いくらいのお天気に恵まれ、13人のお客様が参加されました。2チームに分かれ、番号の付いている木の棒を投げ、倒した棒は、倒した場所に置かれるので、だんだん棒の輪が広がって難しくなっていきます。





50に近づけるよう
良い数字の棒をねらって
「えいっっ」と投げます！



始まりはこんな感じできれいに並んでいますが・・・



1回目は遠くに木の棒を投げる加減も難しく、「うまく倒すことができない！」たくさんの声があがっていました。2回目からは、子ども時間や子ども同士の悪いやりとりの様子が聞こえてきていますが、みんなで楽しい時間が出来ていることが伺えます。

定例になってきたこの健康体操ですが、新しい企画など盛り込みながら、続けていきたいと思います。



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）

納涼盆踊り開催します！

第46回　菊水納涼盆踊り

今年も菊水納涼盆踊りを開催します。

子供盆踊りは午後７時まで、その後は大人の踊りになります。短い夏の夜をみんなで楽しみましょう。



出店もあります！
楽しんでくださいね～



日時：8月13日（水）と14日（木）
午後６：00 ～ ８：00 まで
場所：菊水公園　菊水5条2丁目（青葉保育横）

水分補給できていますか？

菊水ひまわり薬局

気温が上がって汗をかきやすい時期がやってきました。体の水分が不足すると、熱中症などの健康トラブルを起こす恐れがあります。脱水予防にはこまめな水分補給が大切です。そうはいっても、一体いつどこで水分を補給したらいいのだろうか？と悩む人もいるかもしれません。

喉が渇いたと感じる時には既に脱水状態になっていることがあるので、飲むタイミングを決めておくのも方法の一つです。例えば、このようなタイミングがあります。

起きた時/寝る前

寝ている間に汗などで失われた水分を補給するため、起きた時にコップ一杯の水を飲みましょう。寝ている間の脱水状態を予防するためには寝る前の水分補給もおすすめです。

運動中や、その前後

運動中は汗などで普段よりも体内の水分が多く失われます。運動開始前、運動中は15～30分に1回くらい、運動後に数回コップ一杯程度の量ずつ水分補給をしましょう。

入浴前後

入浴中に体の水分が失われるので、入浴の前後で意識的に水分補給をするとよいでしょう。

飲酒時

お酒を飲むと利尿作用で水分が排泄されるのと、体内でアルコールを分解するために水分が使われるので、その分の水分補給が必要になります。

腎臓や心臓の病気を治療中で医師から水分制限の指示がある人は注意が必要ですが、上手に水分補給をしてこの暑い時期を乗り切りましょう。

北海道保健企画　菊水ひまわり薬局　☎ 011-823-2596
薬剤師　高橋 梨恵

札幌病院よりお知らせ　～ クーリングシェルター ～

札幌病院では、日中気温が高くなり、夏の暑さを避けるための場所に、札幌病院２階の売店前ホールをクーリングシェルターとして皆さんに開放致します。診療時間内のみのご利用となりますが、体調を崩す前に涼む場所としてご利用ください。

★サークル活動など★ 8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っ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）
8月4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）
8月15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。

ふまねっと教室について・・・

◆菊水ふまねっと教室（第4火曜日）
8月25日（火）午後2時～
菊水ビル4階大会議室（菊水4条1丁目）

◆東札幌ふまねっと教室（第3月曜日）
8月17日（月）午後2時～
東札幌会館1階会議室

◆東札幌UR団地ふまねっと教室（第4土曜日）
8月22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）

◆北郷ふまねっと教室（第3火曜日）
8月18日（火）午前10時～
北郷会館（北郷3条3丁目）

◆白石中央ふまねっと教室（第3木曜日）
8月20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・クレストふまねっと教室（第4月曜日）
8月24日（月）午前10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っと教室（第1金曜日）
8月7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）

◆菊水上町ふまねっと教室（第3水曜日）
8月19日（水）午後1時30分～
菊水上町会館（菊水上町4条1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。