発行日：2026.10.1
第379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（9/15）19,390 名

”つながろう1,100件対話“ 「友の会活動拡大強化月間」

9月～10月 2026年

困難を抱えている人たちに寄り添い、
安心して住み続けられるまちづくりを進めよう！

「月間」スタート集会開催

さあ！地域訪問へ

9月1日からの2か月間、友の会と勤医協や他の民医連事業所と協力して、「友の会活動拡大強化月間」を行います。そのスタート集会が８月27日札幌病院のリハビリ室で行われました。会場には、地域の友の会の方や、病院職員・他事業所の職員約50名が駆け付け「月間」への意気込みが語られました。

地域友の会から木村副会長が決意表明を行い、友の会と職員が一緒になって地域訪問やロビー行動を行い、地域の困りごとに耳を傾け、そして地域を元気にして。友の会を大きくしていきましょうと力強く述べられました。

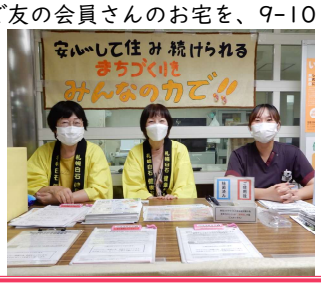


「活動紹介」

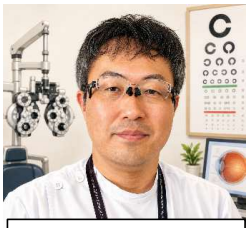
さあ！ロビー行動へ

今年も病院１階でのロビー行動と地域の訪問行動をおこなっています。ロビーでは多くの方たちが立ち寄ってくれて、近況報告などもお聞かせいただいています。また「憲法9条改悪反対」「介護保険の抜本改善」「国の責任で社会保障の充実を」の署名も快く応じていただいております。

地域訪問では職員と地域の方とで友の会員さんのお宅を、9-10月にかけできる限り訪問したいと思っています。菊水地域をはじめとして、今後白石中央や東札幌、そして菊水上町菊水元町など回る予定でいます。病院から遠方で訪問に行けない地域には、電話での訪問も行っています。突然の訪問となりますが、どうぞお話をお聞かせ下さい。



「かすみ」や「まぶしさ」、我慢していませんか？
～札幌病院 眼科外来・白内障手術のご案内～



日本眼科学会専門医
田内慎吾副院長

最近、「目がかすむ」「光がまぶしく感じる」といった見えづらさはありませんか？それは年齢とともに誰にでも起こりうる「白内障」のサインかもしれません。

当院眼科では、丁寧な検査と分かりやすい説明を大切に診療を行っています。白内障手術は患者さんの状態やご希望に合わせて「日帰り」にも「入院」にも対応しており、手術時間はおよそ30分程度です。術後もしっかり経過をフォローいたします。

お仕事や日中のご都合に合わせて受診しやすいよう、平日日中に加え、毎週木曜日は17:00～20:00の夜間診療も開設しています。少しでも目の不調や不安を感じたら、我慢せずお気軽にご相談ください。快適な見え方と安心の毎日をサポートします。

診療時間：平日 9:00～17:00（最終受付 16:00）
夜間診療：毎週木曜日 17:00～20:00（最終受付 19:00）

札幌病院 インフルエンザワクチンのご案内

◇<u>インフルエンザワクチン接種について</u>

○定期診察時に接種希望のかた
10月5日（月）～在庫無くなり次第終了
定期受診の際に職員にお申し出ください

○インフルエンザワクチン接種のみ希望のかた（予約制）
10月5日（月）～在庫無くなり次第終了
毎週月・火・水・金曜日の午後に予約制で実施します

札幌市民65歳以上 ： 1,400円（生活保護・非課税世帯は自己負担無し）
一般の方 ： 3,300円

↑ワクチンの予約はこちらから

◇<u>コロナワクチン接種について</u>

10月5日（月）～在庫無くなり次第終了
札幌市民65歳以上 ： 7,800円（生活保護・非課税世帯は自己負担無し）
一般の方 ： 15,900円

○かかりつけの方のみ対象、定期診察時または健診課で接種が可能

予約受付開始9/28（月）。QRコードまたは病院HPよりWEBでご予約下さい
WEB予約が困難な方は9/28（月）以降平日14時～16時の間下記の番号で予約をお受けします
TEL（011）598-1550
＊電話が大変込み合うためWEB予約をお勧めいたします

札幌病院 暮らしの保健室 開設しています

毎週月・水曜日（祝日除く）
9:30～11:30
札幌病院　1階待合ホール（受付向かい）

医療や介護、健康や生活、困っていることはありませんか？
不安に思っていることはありませんか？
まずはお話を聞かせてください。
通院されていない方でも相談できる窓口です。



【お問い合わせ】
☎ 070-6499-5983（担当：久保田）
※開設時間以外はつながりません

正面玄関前にベンチ設置しました

札幌病院正面玄関前にベンチを設置しました！
中央病院行きのバスにお乗りの際や、タクシーや車をお待ちの際などご利用ください。
また、お近くへお散歩などにいらした際のご休憩などにも、ご遠慮なくお使いください。。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2026 10月号 380円　好評発売中



水俣　いのちのリレー
けんこう教室　間質性肺炎
認知症マフ　作ってみませんか
震災の現場から　熊本地震
まちのチカラ　青森県十和田市
食と健康　具だくさんおにぎり

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９－２２
☎ 011-820-1263（友の会事務所）

札幌病院病棟ボランティア募集



入院患者様が安心して過ごせるよう、
温かいお手伝いをしてくださる方を募集しています。
【主な活動】
・シーツ交換（平日9～10時）
・入浴後のドライヤー対応（月・木 9時半～15時）
・ホールでのお話し相手や塗り絵などの離床サポート
（平日10～16時）
時間内の「30分だけ」「都合の良い時間のみ」の参加も大歓迎です。エプロン等の貸与、ボランティア保険の適用もあります（上靴のみご持参ください）。
【窓口・お問い合わせ】
地域健康課までお気軽にご連絡ください。

地域を支える勤医協福祉会のボランティア募集

介護保険のサービスが使えない方などの暮らしを応援する「有償ボランティア」に参加しませんか？活動費や交通費の支給があります。
【活動内容】掃除、片づけ、買い物代行、調理、話し相手、外出付き添い、草取り、除雪など、日常生活のお手伝い
ご自身の特技や空いた時間を地域の支え合いにぜひ活かしてください。
【お問い合わせ・登録】
社会福祉法人 勤医協福祉会 有償ボランティア「わくわく」
（白石区／TEL 817-3040 ※月～金 10:30～14:30）
※東区「さくら草」、北区「ひなたぼっこ」でも募集中

顎関節症とストレス

札幌歯科診療所



✓口を開けると痛む
✓口を開けると音が鳴る
✓咀嚼で顎がだるくなる
✓物をかむと痛い

顎関節症の原因の一つに、「ストレス」があります。現代人はストレスから避けて通れませんが、ストレスの影響で「歯ぎしり」「くいしばり」といった行動がとられることがあります。





実は、普通の人が一日のうち歯を咬みあわせている時間は食事の時間を含めて20分位ですが、「歯ぎしり」や「くいしばり」をしている人は数時間に及ぶことがあります。このためアゴの関節、筋肉に負担がかかり、口を開けると痛みが出たり、筋肉痛が出るのです。
顎関節症が青年期（受験勉強など）や中年期の女性（更年期障害、家庭内の問題など）に多いのは、まさにストレスによるものと言えます。

歯科医師　星 尚之

お口のことで不安があれば、ご連絡ください！
勤医協札幌歯科診療所　☎ 011-823-2596

★サークル活動など★ 10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）**
10月 6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）**
10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。

ふまねっと教室について・・・

◆**菊水ふまねっと教室（第4火曜日）**
10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 ふまねっと教室（第3月曜日）**
10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 ふまねっと教室（第4土曜日）**
10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）

◆**北郷ふまねっと教室（第3火曜日）**
10月 21日(火) 午前10時～
北郷会館20郷3条3丁目）

◆**白石中央ふまねっと教室（第3木曜日）**
10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）

◆**菊水ラ・クレストふまねっと教室（第4月曜日）**
10月 26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）**
10月 2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）**
10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）

＊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。