

会員数 23,138人
 班数 50班
 宅配会員 272人
 宅配部数 6,012部
 特定健診受診者数 1,811人 (9月末)

札幌東健康友の会

発行 札幌東健康友の会
 発行責任者 佐藤広美
 〒007-8505
 札幌市東区東苗穂5条1目8-3
 勤医協 共同ビル内
 011-782-3317

青空健康チェック

伏古北ブロックが9月28日午前に生協新道店の前で「青空健康チェック」を行いました。
 血圧測定・医療相談・歯科相談コーナーを設けました。
 買い物客は「血圧が気になって」「まず健診を受けてみてはいかがですか」「歯のことが気になっていたりけど」と多くの方が立ち寄り気軽に相談できる場となりました。



友の会活動強化月間「多彩な活動」

友の会コーナー

中央病院と10条クリニックスで署名と友の会入会をすすめるコーナーを設けました。
 中央病院では職員も交番を組んで署名に取り組んでいます。

署名を
 お願いいたします



地域訪問



月間では訪問2,000軒、対話10,000人を目標に地域訪問をしています。空港ブロック、札幌南ブロックでは職員と日程を合わせて、友の会新聞宅配者が自分の宅配をしている友の会会員さん訪問をしています。
 日中帯の訪問のため留守宅が多く、なかなか地域の様子を聞くことができません、やっと会えたお宅では居間にあけていただき「近くにお店がなく、食料品を買うスーパーは20分もかかる場所にあり、娘が仕事の帰りに買ってき

てくれるのでなんとかやれている」とお話を聞くことができました。「誰もが住みやすいまちについて考えさせられた」と感想がありました。
 また、「友の会の方が地域で日頃から声をかけ合っている様子が感じ取れました」「友の会の方の地域のつながり、さすがだなと感じた」と一緒に行動した職員の感想がありました。

また、「介護事業所を利用したいが、どうしたらよいかわからない」「高齢のお母さんを介護している、お風呂に入れるのが大変、介護認定も受けていない」など介護について不安が語られていました。地域に Outreach を聞く事の大切さを痛感しています。



元町北ブロック

9月29日、「睡眠と健康」をテーマに17人が参加して開催されました。
 天才バカボンを主人公に、眠れない状況を再現し、クイズ形式で参加者の眠れない苦勞や工夫を引き出し、浅い眠りの原因、注意点が話されました。
 短い時間でしたが、内容豊かに、楽しく学ぶ機会となりました。

研修室をもちて大奮闘

10月10日、「症状のない心」「ご用心」をテーマに13人が参加して開催されました。
 内容は健診を受けることの大切さ、健診での「要受診」は症状がないからと言って軽く考えない事などが話されました。
 お手製のお菓子、コーヒードルと高い「糖尿病と言われたが薬を飲まなくてはいられないのか」など質問がありました。



幹事のつづやき
 深緑が残る初秋の風景を眺めながらバスに揺られ「全道友の会活動交流集会釧路」に参加しました。
 学習講演で、77年前当時の明治憲法下で「北海道綴り方連盟事件」がありました。
 「当時の教員たちが尋常小学校の子どもたちを綴り方(作文)の指導をしていた、だけで連行され拷問により、共産主義者」の調書を作り釧路刑務所に拘留されました。
 拘留中の元教員が書いた「獄中メモ」が親族や関係者からの聞き取りでみつきり、このような教員たちが道内で30市町村55名、東京で1名が逮捕された。「北海道社会労働通信」第95号1996年をもとに作成された」とあります。
 私たちの平常な日々突然起こるこのような事件が安保法制・秘密保護法・共謀罪など平和とはかけ離れた国に起きることだと思えます。
 子や孫が安心してくらせる世の中を残すために力を合わせましよう。



医療費が心配な方はご相談を

011-782-9111

勤医協中央病院（代表）

★サークル行事案内板★

会場はすべて勤医協共同ビル

(東苗穂5条1丁目中央病院 駐車場東側)

【囲碁】毎週木曜日 午前9時～午後3時
連絡先 齋藤 (791-9583)

【子ども・初心者・囲碁教室】

第2・第3・第5土曜日 午前10時～午後3時

第1・第4土曜日 午前10時～正午

囲碁 連絡先 杉橋 (612-1668)

上田 (782-0688)

【社交ダンスサークル「すてっぷ」】

毎週火・金曜日 午後7時～8時30分

月会費4千円

連絡先 亀村 (090-3390-6585)

【フラダンスサークル「カトレア」】

第2・4 金曜日午後1時30分～3時 (8/11休み)

連絡先 柳田 (783-1808) 佐藤 (782-0942)

【ふまねっと教室】 参加費無料

11月8日(水)-16日(木) 午前10時から

担当 吉岡 (214-9650)

【手作りサークル】 参加費 100円

11月4日(土) 午前10時～午後4時

連絡先 鶴岡午後6時以降 (782-5076)

【ウォーキングサークル】

11月3日(金祝) 樹芸センター

集合場所: 地下鉄大谷地駅改札出口

時間: 午前10時

連絡先 眞鍋 786-3738・782-3317

【パークゴルフサークル】

2018年4月まで休会

連絡は岩本までfax兼用 (787-3060)

＝無料低額診療のお知らせ＝

北海道勤医協では、医療費の支払いが困難な方に対し、基準に基づき「無料低額診療制度」を実施しています。気軽にご相談ください。

ふれあいの家 さくら草

「おしゃべりサロン」

11月13・27日(月)

開催時間 午前10時30分～午後2時30分

(都合の良い時間においでください)

食事とお茶・コーヒー付き300円 食事なし100円

○住所: 東区北26条東22丁目7-3

☎: 782-3317 (事務局)

勤医協送迎バス◎新道東・元町ルート「さくら草」前に止ります。

保険料が払えないなど困っていませんか

国保・介護・後期110番

相談日 11月30日(木)

午後1時30分～午後4時

事前に下記へご連絡ください。

(事務局: 東区生活と健康を守る会)

電話 723-3366

保健講座

伊古田明美先生を講師に「糖尿病とは? 予防とは?」を9月21日、49人参加で開催されました。「糖分は脳の働きにも大事。少ななくても多すぎても駄目です」「予防とは、生活習慣を見直すこと。食事と運動はクルマの両輪のようなもの」など、お話しされました。「非常にわかりやすく勉強になった」「スライドの絵も親しみやすくて、メカニズムもよくわかった」「自分に合うやりかたで何事も3か月続けようと思う」など、感想が寄せられていました。



街並みウォッチング

9月15日、153年目の中央病院事務職員10人が研修「障害者体験・街並みウォッチング」を行いました。中央病院から伏古のバス停までを障害者体験グッズを装着し、慣れない車いすを押し、危険な場所はないかと目配りしながらは大変な道のりでした。歩道が斜めだらけだったり、一段何気なく歩いている道も危険いっぱいでした。友の会から2人が協力、車いすに乗っているだけでも怖かった」と感想がありました。今回の体験をまとめ、社保協とともに行政に届けていく予定です。

SOSネットワーク札幌東 無料なんでも相談会

日時 11月15日(水) 12:00～15:00

場所 勤医協 共同ビル会議室 (東苗穂5条1丁目8-3)

- ・生活保護の相談
 - ・法律の相談
 - ・医療費の相談
 - ・介護の事で困っている
- 費用はかかりません。どんなことでも気軽にご相談ください。秘密は厳守します。まず相談を!

主催: 東区社会保障協議会

日帰り温泉ツアーに行ってきました

10月18日、58人が参加して、なんぼる温泉ハート&ハートに行ってきました。札幌は、みぞれが降り寒い朝、参加するみなさんが元気に集まりました。午前中は野菜の直売所へ、お風呂へと思いいいゆつたりと楽しめました。昼食交流会では、飛び入りでハーモニカ演奏があり、みんなが唄い、楽しい一日を過ごすことが出来ました。



健診のお知らせ

特定健診・各種がん検診(友の会助成あり)・歯科検診を受けましょう。平日も健診を実施しております。ご都合の良い日を決め、お電話下さい。10条クリニックでも特定健診・大腸がん検診を実施しています。

▽友の会特別健診

11月19日(日)

勤医協中央病院

▽予約・問合わせ

健診センターへ

782-9124

▽友の会歯科検診

11月18日(土)

札幌ふしこ歯科

▽予約・問合わせ

診療所

784-6810

ボランティア

作業日のご案内

○古布切り 11月1日・22日(水)

9時30分

○友の会新聞 郵送・宅配作業

11月28日(火)

9時

○車いす清掃

11月13日(月)

12時20分

※中央病院1階

ボランテティア室集合

☆外来ボランテティア・図書ボランテティア募集中

連絡先 782-3317

憲法宣伝

☆ 11月9日(木)

北園公園

(北22条東14丁目)

☆ 11月25日(土)

東区役所前

午後1時友の会事務所

現地は午後1時30分集合