

会員数 23,138人  
 班数 50班  
 宅配会員 272人  
 宅配部数 5,999部  
 特定健診受診者数 2,236人 (10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

## 「いつでも元気」読者会を開催

**ゆっくり、楽しく運動を!**  
 11月8日、「いつでも元気」読者会を、18名の参加でおこなわれました。  
 鹿野哲先生(中央病院病理科科長)の講演では「筋肉をつけて健康寿命をのばしましょう」をテーマに身近な人体の仕組みにも触れながら、「筋肉は鍛えられない」とつかない、辛いより楽しく、始めた時の体調より、終わった時のほうがいいくらい、自分にあったトレーニングを!!と強調。「立っているだけでも筋力強化になりますよ」の一言もあり、わかりやすく、比喻に富んだお話で、参加者みなさんの大きくうなずく姿が見られました。  
 引き続き菅原美和理学療法士(中

病リハビリテーション部副部長)による「元気で年を重ねるための体操II実技編」。軽く準備体操後、自分の手首で脈拍数を測定。安静時の心拍数で安全な運動強度「軽め・中くらい・強め」を講師の指示に合わせて体験。コグニサイズの実技で心地よい汗を流し、最後は2グループに分かれての「しりとりにウォーキング」。  
 30分ほどの実技で、参加者同士もすっかり打ち解け、「自分のペースで、あせらず、ゆっくり、楽しく運動、認知症の予防も!」を体験でき「楽しかった」の声が聞かれました。



## 「友の会活動拡大強化月間」

友の会・職員の共同の取り組みで  
**2,373軒訪問**

9月・10月の2ヵ月間、職員・友の会が共同で取り組んだ「友の会活動強化月間」が終了しました。地域訪問にはのべ415人参加し「困りごとはないですか」ときりだし、みなさんから「生活が大変、貯金を切り崩して生活している」「団地に住んでいて上り下りが大変、外出を控えている」「薬代が高くて」といろんなお話を聞くことができました。  
 健康相談会・青空健康チェックは42回開催、ここには研修医が紙芝居を持って7回と大奮闘。友の会621人、職員10

月間目標到達報告

- 地域訪問 2,373軒 (目標 2,000軒)
- 友の会 179人 (目標 300人)
- いつでも元気誌 41部 (目標 40部)
- 健康相談会 42回 (目標 42回)
  - ・青空健康チェック

2人の参加があり、健康、病気のことで、医療・介護のことなど多くのことを学びました。  
 この月間で、みなさんから寄せられたたくさんのお声を今後、友の会のスローガン「誰もが安心してくらするまちづくり」の活動にかかしていきたいと思います。

## 日頃の感謝をこめて

中央病院で、外来(案内・観葉植物)・布きり・車いす清掃・図書・がんサロン・傾聴・アロマ・お花・さくら草とボランティア登録者のうち39人が参加して、ボランティア交流会が10月28日に開催されました。  
 オープニングのオカリナ演奏でほっこりして、松田事務長からボランティアの日頃の活躍に謝意が述べられ、「中央病院の医療と地域で果している役割」のお話の後、職員(9人)が自己紹介とボランティアへの思いを語り、各ボランティアの代表からは活動の紹介がされました。  
 その後、4つのテーブルに分かれ楽しく交流をしました。  
 「他のボランティアの活動を知らなかった」「こんなにたくさんボランティアさんを支えてもらっている事がわかった」と感想がありました。



**ご案内**  
**新春交流会**  
 2018年  
**1月6日(土)**  
 午後1時~3時  
 会場 伏古記念会館 (伏古7条2丁目)  
 会費 1000円

参加申し込み  
 ☎(782) 3317 友の会事務局  
 2017年12月28日(木)

**幹事のつぶやき**  
 日本列島全体で、北海道の面積の約半分、匹敵する土地の所有者が不明と研究団体が推計。  
 全国で820万戸(13.5%)が空き家(2013年政府統計)の20年間で二倍近く増加、ものすごい実態である。確かに自宅の周辺で空き家が結構目にとまる。  
 先日、築50年の実家を整理をした。  
 屋内にある有りとならゆる物を一週間かけて処分した。行き先はゴミ廃棄処分場、運び込んだ量は1.6トンになった。

古く重たい足踏みミシンや寝具にもぐらせる炭こたつなど懐かしい物もあったが、可燃、不燃、金属とガラス・食器、粗大ゴミなど分別が大変で郷愁に浸る余裕は全くなかった。  
 「終わるのだからか?」と不安が頭をよぎった。断捨離の言葉が定着して久しいが実感した。「いつか使うかも」と物への執着を捨て、少なくとも使わない物を日々分別整理する生活を送らねばと学んだ一週間だった。



(雅)



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 12月13日(水)・21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 12月2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】 2018年3月まで休会します。 連絡先 眞鍋 786-3738・782-3317

【パークゴルフサークル】 2018年4月まで休会します。 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」

12月11・25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 12月21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

「さくら草」2周年を祝う
一昨年11月16日、「ふれあいの家さくら草」をオープンして、2年を迎えました。
13日、おしゃべりサロンに52人参加しお祝いをしました。
佐藤会長からさくら草オープンまでの経過と道央圏友の会で3カ所から始まった居場所づくりもこの2年間に20カ所になったことなどあいさつ。
この日参加者は朝から元気がいっぱい。食事作りをしていったボランティアが「つられてつい笑ってしまったり」と言ったり笑い声が溢れていました。
職員や病院実習で参加した医学生からは、「パワーに圧倒されました」と感想がありました。
昼食はお楽しみのバイキング、鮭のタルタルソ-



東区SOS無料なんでも相談会おこなわれる

東区社会保障協議会主催の相談会が、11月15日に開催されました。
法律・くらし・医療、介護と5人の相談者がみえ、相談員のアドバイスに納得し、帰宅されました。



《古布募集》
Tシャツ・タオル・タオルケットなど綿の物で、ご協力をお願いします。(連絡先) 782-3317

中央病院で災害訓練おこなう

10月21日、中央病院で災害訓練がおこなわれました。
3回目の今年も、大規模地震を想定して組まれ、札幌消防署と道の災害派遣医療チーム(DMAIT)と初の共同訓練です。
災害が発令され、院内に緊急度に応じた各ブースが設置され、傷病者が次々と担ぎ込まれ緊張が走りまします。
この訓練には職員はじめ128人が参加。
友の会から5人が模擬患者ボランティアで参加し、認知症の役、在宅酸素の患者さん、みなさん名演技で訓練内容が充実しました。



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
12月9日(土)
勤医協中央病院
▽予約・問合わせ
健診センターへ
782-9124
12月はお休み
札幌ふしこ歯科
診療所
▽予約・問合わせ
784-6810

憲法宣伝
☆ 12月9日(土)
ホームック元町店(北17条東20丁目)
☆ 12月25日(月)
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

ボランティア
作業日のご案内
12月6日(水)
9時30分
○友の会新聞
郵送・宅配作業
12月26日(火)
9時
○車いす清掃
12月11日(月)
12時20分
\*中央病院1階
ボランティア室集合
☆外来ボランティア・図書ボランティア募集
連絡先 782-3317