

会員数 23,161人
 班数 49班
 宅配会員 271人
 宅配部数 5,600部
 特定健診受診者数
 3,661人(2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

転倒予防 しゃべって笑ってタッピー体操

12月から週一回の日程で開始した「タッピー体操」が2月末で終了しました。
 タッピー体操とは、東区の地域包括支援センター・介護予防センターなどの協力で制作され転倒予防のための体操です。ゆっくりり身体をほぐす「ストレッチ運動」と、体力に合わせて選べる「筋力アップ運動」をとり入れた東区オリジナルの体操です。高齢者の転倒は寝たきりの主な原因の一つとされています。そこで柔軟性を回復することによって、ちよっとした転倒などによるケガのリスクを減らすことにもつながります。ストレッチには筋肉の老化防止に効果があり、ストレッチの習慣を身につけようと、東区内の各地区センターで開催されています。東健康友の会もこの取り組みを知り、健康促進部を中心に共同ビ



参加募集人数20人としましたが、募集中と同時に40人からの応募があり、あらためて健康への関心の高さに驚きました。
 初回、体力チェックから始まり、初めて顔を合わせた方も多くちょっと緊張気味の参加者も回が進むことに打ち解け、開始時間前は、おしゃべりタイムでお口のストレッチからです。体操が始まると、どの筋肉を鍛えているかを確かめ、実感しながらみなさん真剣です。頭と全身の神経を総動員しての運動では、「あーっ!!」「あれっ!!」「できない!!」と悪戦苦闘、間違わずにできた人には拍手。
 平均30人が毎回参加、「楽しかった」「セクシーにできなかった」と口々に感想をのべて、最終回の体力チェックで確実に行動がスムーズになって、参加したみなさんは大満足! アンケートには今後も続けてほしいと嬉しい声が寄せられました。



元気読者会

安心して暮らせる
 社会保障とは
 「いつでも元気読者会」を3月16日29名が参加して開催されました。
 「いつでも元気」12月号の特集記事「社会保障の改革のゆくえ」を基に、「高齢者がくらしやすい世の中とは」「安心して暮らせる社会保障とは」のテーマで、永年医療と介護の現場に携ってこられた、友の会役員の矢幅操さん迎え、ご自身の体験から、社会保障の歴史と現状をとでもわかりやすく話してくださいました。

「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と社会保障が憲法25条に唱われています。
 国民運動の中から、1961年、国民皆保険制度が開始されたが、1989年、消費税3%の導入から5%、8%の増税に次ぐ増税のなかで、老人医療費の無料化も廃止され、医療費負担も1割、3割と増え、改悪は加速の一途をたどるばかりです。
 今、求められるのはひとりひとりが排除されることなく、安心してくらせる社会で、国民として誰もが、必要な医療と介護を受けられる社会です。従順に改革に応じるのではなく、声を上げ、健利を守る運動が大切と話されました。



幹事のつぐやま
 3月3日、勤医協札幌看護専門学校第38回卒業式がおこなわれました。
 入学から3年間、仲間と共に過ごした時間や密度の濃い勉強、沖縄研修旅行で学んだ「平和と医療について」や「患者の立場にたつ看護」について真剣に仲間と議論したことなど、貴重な体験でした。
 特に実習先の職員、友の会のみなさんのご協力、ご指導、励ましをいただき、その関わりの中で学生たちはたくさんのお話を学びました。

4月から看護師として就職・進学へとそれぞれの道へ進みます。これまで学んだ「患者の立場に立ち、寄り添う看護」の実践を期待しています。
 今、平和が危ぶまれ、貧困と格差が拡大するなかで、生活や医療を取り巻く環境が厳しくなっています。医療の現場へ旅立つ卒業生たちが少しでも安心できる社会になることを心から願っています。
 57名の卒業生をこらから、おめでとうの気持ちでいっぱいです。



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

連絡先 柳田 (783-1808) 佐藤 (782-0942)

【ふまねっと教室】 参加費無料

4月11日(水)・19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

4月7日(土) 午前10時～午後4時

連絡先 川口 (783-7020)

【ウォーキングサークル】北大構内散策

4月24日(火) 北大正門前 午前10時集合

連絡先: 眞鍋 786-3738: 友の会 782-3317

【パークゴルフサークル】 例会

5月8日(火) 18ホール 申し込み5月6日まで

連絡先 岩本 787-3036 (FAX兼用)

＝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。



転居・氏名変更などありましたら

友の会事務所へお知らせ下さい。

電話・FAX 782-3317

ふれあいの家 さくら草

「おしゃべりサロン」

4月9日・23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」前に停まります。

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 4月26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

ウォーキングサークル年間計画

- 4月24日(火) 北大構内散策
- 5月21日(月) 大通り公園～知事公館
- 6月21日(木) 滝野公園西エリア
- 7月25日(水) 百合が原公園
- 8月23日(木) 水道記念館～旭山公園
- 9月18日(火) 中島公園
- 10月25日(木) 芸術の森
- 11月2日(金) 野幌森林公園

集合時間などは、毎月
の友の会たより「サー
クル案内」でご確認く
ださい。



集合時間などは、毎月
の友の会たより「サー
クル案内」でご確認く
ださい。

札幌ふしこ歯科 診療所
▽予約・問合わせ
(784) 6810

▽友の会歯科検診
4月28日(土)
勤医協中央病院
▽予約・問合わせ
健診センターへ
(782) 9124

憲法宣伝
☆ 4月9日(月)
東区役所前
☆ 4月25日(水)
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

☆外來ボランティア・図
書ボランティア募集中
連絡先 782-3317



いのちを守れ！
2.24総決起集会

2月24日、北海道社会保障推進協議会などの呼びかけで、「いのちを守れ」総決起集会に200人が集まりました。知事選や国政選挙で市民と野党の共同で躍進した新潟の経験を、新潟民医連の小市信事務局長の講演から学びました。

「安倍9条改憲NO!」3000万人署名

ご協力ありがとうございます
現在、263通で694筆の署名が寄せられています。4月末までの取り組みとなっております。まだの方は是非ご協力をお願いいたします。



3月9日憲法宣伝 50人参加

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。

ボランティア
作業日のご案内
○古布切り
4月4・18日(水)
9時30分
○友の会新聞
郵送・宅配作業
4月26日(木)
9時
○車いす清掃
4月9日(月)
12時20分
*中央病院1階
ボランティア室集合
*ボランティア募集中
☆外來ボランティア・図
書ボランティア募集中
連絡先 782-3317