

会員数 23,158人  
 班数 49班  
 宅配会員 266人  
 宅配部数 5,517部  
 特定健診受診者数 143人 (4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



「変顔のすすめ」では、とっておきの変顔を披露します。

## 健康相談会用「紙芝居」完成！！

### 研修医による紙芝居発表会

5月11日、4月から中央病院で研修を始めた14人の研修医による健康相談会用「紙芝居」(スライド)の発表会が先輩医師や職員、友の会(8人)が参加し開催されました。地域や社会に根ざした医療をコンセプトに、グループで企画を練り、医学的知識をいかに分かり易く伝えるかと工夫を凝らし製作した紙芝居です。

「あれ？波平がおかしい？」「ご老公が転んだら・・・？」などユニークなタイトルとアドリブのセリフも会場の笑いを誘います。

「歌って健康に」では、歌うことは3つの効用があると教わり最後に、参加者全員で「ふるさと」を大きな声で歌いました。楽しく学んで、笑って、健康寿命を延ばすために、研修医からは是非健康相談会に呼んでくださいと話していました。



- II テーマII
- A 「あれ？波平がおかしい！」「優しさを伝える接し方の技術とコツ」
  - B 「ご老公が、転んだら転ぶのはこんなに怖い！」
  - C 「変顔のすすめ」「健口体操」
  - D 「うたって健康に！」

## ふれあい健康まつり

**7月1日(日)**  
 雨天中止 10:00~13:30  
 場所：中央病院第一駐車場  
 (東苗穂5条1丁目)  
 ステージ・企画検討中  
 出店(バザー)もあります。



昨年のまつりでの様子

## 勤医協看護学校1年生病院探検



5月15日、16日の2日間、看護学生43人が「看護実践野場、看護雄実際を見学し、看護について考える」を目的として、フィールドワーク病院探検が行なわれました。

「北海道勤医協を支える友の会組織について知ろう」が目標のひとつにあり、両日友の会4役と懇談をしました。

最初に、吉岡恒雄副会長がスライドを使い友の会活動の説明を行い、その後3グループに分かれての懇談です。

事前学習をしてきた学生からは「友の会の年齢構成は」「男女比は」「友の会に入ってよかったことは」「今後の課題は」と様々な質問が出されました。

参加した4役は、ひとつひとつの質問に丁寧に自分の経験談などを含め話し「患者の立場にたち、寄り添える看護師になって欲しい」という思いを伝え、学生にとっても、4役にとって貴重な時間となりました。



### 幹事のついで

国会開会から約3か月間で13件もの、安倍政権に関わる疑惑や不祥事が明らかになるといふ異常な事態になっています。たとえば安倍首相の「お友達」が経営する加計学園獣医学部の新設にまつわる疑惑や財務省・厚労省の文書やデータの改ざん、財務省事務次官のセクハラ不祥事などです。

それらはすべてわたしたち国民の主権や人権にかかわる重大な問題です。さらに安倍首相は海外訪問時に高額な武器の購入などを約束する一方、必要な医療・介護や極端な経済的格差の縮小には対応しないだけでなく、保険料の引き上げ、生活保護費を引き下げ、年金の支給年齢をも遅らせようとしています。

これほど政治の私物化や劣化が進んだことはいまだかつてありません。そして悪政の集大成は自衛隊を戦争させることができるようにする憲法9条改定です。

こんな「アベ政治」を早く終わらせたいと思っ



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)

【こども・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 6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 6月2日(土) 午前10時～午後4時 連絡先 鶴飼午後6時以降 (782-5076)

【ウォーキングサークル】6月21日(木) 滝野公園西エリア 集合場所: 地下鉄真駒内駅南 バス停2番乗り場 集合時間: 午前9時30分 連絡先 眞鍋 786-3738 東友の会 782-3317

【パークゴルフサークル】当面休会します

= 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、基準に基づき「無料低額診療制度」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」 6月11日・25日(月)

○開催時間: 午前10時30分～午後3時 食事とお茶・コーヒー付300円 ○住所: 東区北26条東22丁目7-3 (都合の良い時間においでください) ☎: 782-3317 (事務局) \*勤医協送迎バス◎新道東・元町ルート「さくら草」付近に停所します。

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 6月28日(木) 午前10時～12時 ご相談の方は、事前にご連絡下さい。 電話 723-3366 (事務局: 東区生活と健康を守る会)

▽友の会特別健診 6月9日(土) 勤医協中央病院 〆予約・問合わせは 健診センターへ (782) 9124 (782) 9124

▽友の会歯科検診 6月23日(土) 札幌ふしこ歯科 〆予約・問合わせ先 (784) 6810

憲法宣伝 ☆6月9日(土) ウィズマート丘珠店 (北丘珠3条1丁目) ☆6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 ○古布切り 6月お休みです 9時30分 ○友の会新聞 郵送・宅配作業 6月26日(火) 9時 ○車いす清掃 6月11日(月) 12時20分 ☆中央病院1階 ボランティア室集合 ☆外来ボランティア募集 書ボランティア募集中 連絡先 782-3317

さくら満開! 怒りも満開!



5月1日第89回メーデーが中島公園に3000人の参加で開催されました。今年のメーデーは、安倍政権に対する怒りの声、「憲法を守れ」の怒りが全場いっぱいになり、それぞれ思いがメッセージボードに書かれました。満開のさくらに癒され、行進の足取りも軽くなりました。終了後は、恒例の中央病院労働組合の交流会に合流しました。

認知症サポーター養成講座

4月17日、友の会健康促進部主催で講座が開かれ36人が参加しました。東区の地域包括支援センターと介護予防センターから3名の職員に講師をお願いしました。 「さすがプロ!」と感心する軽妙で笑いにあふれた語りで「認知症とは?」「認知症の予防って?」「認知症の治療」「認知症の方への対応」「声掛けのポイント」を学びました。 「マンション理事会では高齢独居の方のごみ出しや、安否確認を行っている。身近なところでの支えあい、安心して暮らせる活動に活かして行きたい」 「月1で夫の母のところに行つたときに、何かできたらと思っていたので、感謝です」「他人事ではないと思う。自己管理の大切さも再認識させられた」と感想が寄せられました。 最後に全員が認知症サポーターの証のオリジナルリングを受け取りました。



「さすがプロ!」と感心する軽妙で笑いにあふれた語りで「認知症とは?」「認知症の予防って?」「認知症の治療」「認知症の方への対応」「声掛けのポイント」を学びました。 「マンション理事会では高齢独居の方のごみ出しや、安否確認を行っている。身近なところでの支えあい、安心して暮らせる活動に活かして行きたい」 「月1で夫の母のところに行つたときに、何かできたらと思っていたので、感謝です」「他人事ではないと思う。自己管理の大切さも再認識させられた」と感想が寄せられました。 最後に全員が認知症サポーターの証のオリジナルリングを受け取りました。

お知らせ

保険料、各種納付書届きましたか? 介護で困っていませんか?

国保・介護・後期相談会

日時: 6月25日(月) 午後1時～4時 会場: 東区民センター2階 集会室ライラック 事務局: 東区生活と健康を守る会 電話: 723-3366



健診のおしらせ

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います。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 6月9日(土) 勤医協中央病院 〆予約・問合わせは 健診センターへ (782) 9124 (782) 9124

▽友の会歯科検診 6月23日(土) 札幌ふしこ歯科 〆予約・問合わせ先 (784) 6810

