

会員数 23,224人
 班数 49班
 宅配会員 266人
 宅配部数 5,547部
 特定健診受診者数
 1503人 (8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

北海道胆振東部地震 北海道で史上初の震度7

このたび北海道胆振東部地震、全道規模での停電によるライフラインのストップにより、胆振管内厚真町を中心に甚大な被害が発生いたしました。被害に遭われたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

9月6日未明に発生した地震により、中央病院は職員が発生直後に駆けつけ、午前3時半過ぎより災害仮設本部を立ち上げて被災患者の受け入れを開始いたしました。

停電による限られた医療行為の中、救急車と自力で来院された患者さん、合わせて148名が訪れ、トリアージ（優先度別に振り分け）をして診療をおこない、そのうち27名が入院、臨時手術を1件おこない、6名が転院搬送となりました。



救急搬送される患者さん

中央病院の停電は当日の14時43分に復旧し、翌7日から準災害モードとなりました。停電が復旧せず避難所にいる患者さんのために、医師・看護師・薬剤師・事務などでチームを結成。避難所の東苗穂小学校と札幌小学校に訪問をおこないました。「ダンスや食器棚が倒れて避難してきた」「マンションに住んでいて被災したが、今も揺れている感

覚が抜けないため家に戻らずにいる」「知り合いも避難してきているため、一緒にいた方が安心する」など、切実な声が聞けました。東在宅総合センターでは、訪問看護が必要な利用者へ安否確認のために電話連絡と、電話がつながりにくく緊急対応が必要な利用者さんには直接訪問をし、7日までに340名全利用者の安全が確認できました。友の会では、震災による停電により各保育所が臨時休園となったため、会員と職員とが協力して臨時保育所を開設し、勤務にあたる職員のお子さんの受け皿となり、のべ39人の子供たちを受け入れました。また、食糧確保が困難になった職員のために、食堂でおにぎりの炊き出しをおこないました。土曜日曜合わせ、友の会からは6名の計20名が400個近くのおにぎりを握り、職員に感謝しました。友の会では、現在おこなわれている活動強化月間と合わせて訪問行動をおこない、困っていることはないかなどの聞き取り調査をおこなってまいります。



開設した臨時保育所



勤務する職員へおにぎりを

幹事のつづき

地震の直後の9月9日、10日、横浜市で開かれた全国共同組織交流集會に札幌東健康友の会から3人で参加しました。「大変なところ、よく来てくれた」と全国から集まった2400人の仲間が大歓迎されました。

私は「地域まるごと健康づくり」に参加しました。友の会員や医療生協組合員と職員が力を合わせ、さらに行政とも連携し、工夫しながら取り組んでいる報告が多くありました。健康体操、スマイル体操、いきいき百歳体操、タオル体操などさまざまな体操と、握力が認知症や血管年齢と関係することがわかり、握力を強める運動も紹介されました。

また、友の会員への健診のお誘いや、さまざまな健康づくりの企画、「友の会の役割、民医連の役割を学べる学校」の開催など、どれも学びの多いものでした。この間の台風、地震後の対応の大変な中、送り出していたいただいた友の会員、職員のみなさんに感謝し、この月間の取り組みを頑張らなければと思いました。

(目)

**心をほっこり
からだをHOTに**
 7月26日から毎週木曜日の午後「ほっと元気ふしこ」が勤医協リハビリデイサービス元気と10条クリニックで開催しています。住みなれた地域で元気に過ごせるように、毎週テーマを変えて、健康に関するよろず相談、体力測定、健康体操などをおこなっています。

毎回10名前後が参加し、皆勤賞が2名。最高齢では93歳の方が参加しています。看護師やリハビリ技師と一緒に体を動かしました。なかには歩行器を使ってゆつくりと歩いていた方が、帰りにはずむムズに歩いて帰ったなど、心と体を元気にして楽しみました。「ほっと元気ふしこ」は今後も開催します。詳しくは10条クリニックまで。代表電話 (78615588)



お誘い 日帰り温泉ツアー

日時 10月17日 (水)
 場所 北村温泉 (岩見沢市)
 参加費 2500円

バス乗り場と出発時間

- ① 8時45分 地下鉄環状通駅1番出口
- ② 8時55分 地下鉄新道東駅
マックスバリュ前
- ③ 9時00分 中央病院出発
午後5時前後帰着予定

○参加申し込み
 締切り 10月10日 (水) まで
 東健康友の会事務局
 TEL・FAX 782-3317



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「すてっぶ」】

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 佐藤 (782-0942) 目黒 (782-9276)

【ふまねっと教室】 参加費無料

10月10日(水)・18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

10月6日(土) 午前10時～午後4時
連絡先 川口 (090-5224-2054)

【ウォーキングサークル】

10月25日(木) 芸術の森

集合場所: 地下鉄真駒内駅バス停

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

☆新しいサークル仲間入りしました☆

【手芸の和】

10月22日(月) 11月19日(月) 12月17日(月)
午前10時～午後4時

連絡先: 古賀 090-6695-9077

ふれあいの家 さくら草

「おしゃべりサロン」
10月22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③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 10月25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)

最後は小泉医師によるギター演奏と参加者による合唱で幕を閉じました。
参加者からは「素晴らしい演奏でした。先生や職員の才能は素晴らしい。来年も楽しみたいです」と話していました。



9月1日、10条クリニック2階ホールで高齢の平和コンサート2018が開かれました。
コンサートは原水禁世界大会の報告を兼ねており、看護師の佐々木真紀さんと小学校6年生の娘さんがスライドを使って報告しました。
沖繩の想いが詰まった伊志嶺篤院長の三線と沖繩の歌に始まり、職員による手話コーラスや医師によるピアノ、ヴァイオリン、ピアノなどの素晴らしい演奏に酔いしれました。

勤医協伏古10条クリニック
今年も平和コンサート開催

東区社会保障推進協議会
定期総会おこなう

8月23日に東区社会保障推進協議会の定期総会がおこなわれました。
総会に先立って「みんなの食堂きらり 一周年を迎えて」と題して記念講演をおこないました。講師は白石区菊水地域でおこなっている「みんなの食堂きらり」の運営委員会代表の酒井衛子さん(勤医協在宅給食事業部長)です。酒井さんは、食堂を始めることになったきっかけや開催に向けた見学や学習会の実施、ボランティア、サポーターの組織などを報告し、地域に根付いた取り組みになっていると話しました。この取り組みは札幌市の後援を得ており、各種補助金も受けて運営しています。
総会では、加盟団体から年金問題や暮らしの実態、子どもの医療費無料化の運動などの報告がありました。東健康友の会からも、日常の友の会活動について報告しました。
運営委員に、友の会役員の菅谷義人さんが選ばれました。



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
10月21日(日)
勤医協中央病院
ご予約・問合わせは 健診センターへ (782) 9124
▽友の会歯科検診
10月27日(土)
札幌ふしこ歯科 診療所
ご予約・問合わせ先 (784) 6810



憲法宣伝
☆10月9日(火)
イオン前
(東苗穂2条2丁目)
☆10月25日(木)
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
10月3日・17日(水)
9時30分～
○友の会新聞
郵送・宅配作業
10月26日(金)
9時～
*どちらも東友の会事務所集合(共同ビル)
車いす清掃
10月15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中
連絡先
782-3317