

会員数 23,337人  
 班数 49班  
 宅配会員 267人  
 宅配部数 5,604部  
 特定健診受診者数  
 2,260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

## 友の会月間終了しました

9月・10月と2カ月間続いた「友の会活動拡大強化月間」の期間が終了しました。9月6日に発生した北海道胆振東部地震のため、取り組みの開始に遅れがありました。訪問軒数では目標を達成することができませんでした。

また、対話では、震災による影響で困ったことはないかをアンケートし、「水が止まってアパートの3階まで担いで運ばなければいけないかった」「食料の確保に苦労した」など悲痛な声を聞くことができました。職員からは「地域の声を直接聞くことが大切だと感じた」と感想がありました。

訪問行動には299名の職員と、91名の会員が参加しました。訪問目標は達成しましたが、会員増やしと「いつでも元気」誌増やしの数字が伸び悩んだため、

	到達 ( )内目標
訪問軒数	2,094軒 (2,000軒)
対話人数	710人 (1,000人)
会員増やし	139人 (300人)
元気増やし	28人 (40人)

月間の活動を延長し、11月17日まで取り組みを継続しました。みなさまのご協力に大変感謝いたします。これからも「誰もが安心してくらせるまちづくり」に向けて活動してまいります。

### 街並みウォッチング

10月19日、1〜3年目の事務職員が、研修の一環として、会員と共に「障害者体験・街並みウォッチング」をおこないました。

職員はアイマスク、重り、サポーターなどを装着し、障害者の気持ちとなって病院からモエレ交流センターまでを歩き、付近に危ない場所がないかをチェックしました。また、会員に車いすに乗ってもらい、操縦方法や乗り越えにくい段差がないかも調べました。

参加した職員からは「見た目にはわからない段差があって、車いすを押すのが難しい場所が

あった」「病院付近にも高齢者や障害者には優しくない場所があった」「手・足の障害があることで、日常生活に影響がでることがわかった」「点字ブロックで、擦り切れているところが多数あった」と感想がありました。また、車いすに乗っていた会員から「乗っていて怖い場所があった」「車いすを押すことの難しさや、車いす生活の困難さを感じてきました。」



### 勤医協中央病院 保健講座

## 高齢者の眼の病気



2018年 12月13日(木)14:30~  
 参加無料!

勤医協中央病院 2階 みなくる B

講師: 田内慎吾 医師  
 (勤医協中央病院 眼科 科長)  
 日頃の皆さんの疑問や質問にわかりやすくお答えします

主催: 勤医協中央病院 共催 札幌東健康友の会  
 お問い合わせ: 東健康友の会事務局 TEL 011-782-3317

## と案内 新春交流会

2019年1月19日(土) 13時~15時  
 場所 伏古記念会館 (伏古7条2丁目)  
 会場 1500円  
 申込先 友の会事務局 (782) 3317  
 締切 1月12日(土)



## 東区SOSネットワーク なんでも相談会を開催

11月14日、東区社会保障推進協議会主催で、相談会が開かれました。電話による相談も合わせて16件の相談を受けました。法律、年金、介護、不動産、医療などのさまざまな相談があり、各専門の相談員が親身になってアドバイスをしました。友の会からおにぎり、豚汁、りんごの差し入れをして、参加者からおおいに喜ばれました。

### 幹事のつらさ

安倍首相は消費税10%の実施を明言した。消費が回復せず、冷え込んだままに強行するという。景気に対する打撃は計り知れない。

増税を決めた時の政権の約束を思い出して欲しい。消費税は社会保障の充実に使うと決めたのだ。8%への増税後の社会保障は、保険料が上がり、窓口負担や利用料負担が増え、介護保険の要支援は介護保険から閉め出された。年金は下がる一方だ。約束違反もはなはだしい。

では、10%になったら良くなるのか。否!財務省が発表した提言には改悪メニューが並ぶ。医療では、後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げる。また、「かかりつけ医」以外に受診すると保険外の負担を課すという。介護では、利用料負担を2割に引き上げ、さらに要介護1・2の生活援助を介護保険から外すという。保育所・幼稚園の給食費は無償化から外すとまで書いてある。

これでは、医療や介護がますます国民から遠のいてしまう。許すわけにはいかない。国民の政治に対する要求のトップはどの調査でも「医療・介護・年金などの社会保障の充実」だ。改悪ではなく、社会保障の充実に向けて声をあげよう。(恒)

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)

「ふれあいサロン」初開催

10月23日、モエレブロック地域初のふれあいサロンが開催され、地域の友の会員、ボランティア、ふまねつとサポーターなど20名が参加しました。

朝9時からボランティアの皆さんが大忙しで、カレーライス、わかめスープなどの準備をして来場者を迎えました。

佐藤広美東健康友の会会長は「友の会として三カ所目のサロンです。本当にうれしい。これからも楽しい企画をみんなで作っていきましょう」と開会を宣言しました。

続いてふまねつと運動で体を温めました。参加者から「久しぶりに楽しかった」「大きな声で笑ったのは何年ぶりだろう」と感想が寄せられました。

お腹がすいたところで、昼食としやべりタイムへ。開設から丸三年を迎える「おしゃべりサロンさくら草」の経験も紹介され、「今後どんな

じのサロンがいいね」「友達の輪が広がりそう」「大きな声で笑える場」など感想と要望が出され、11月も開催しようとなりました。サロンの名称は、お借りした会場の通称と人と人との結びつき、リレーでパトンをつないでいくと意味合いを当てはめ、「ふれあいサロン」に決定しました。



★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 佐藤 (782-0942) 目黒 (782-9276)

【ふまねつと教室】 参加費無料

12月12日(水)・20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1日(土) 1月12日(土) 午前10時～午後4時

連絡先 川口 (556-7308)

【手芸の和】

12月17日(月)

午前10時～午後4時

連絡先: 古賀 090-6695-9077

【ウォーキングサークル】

2019年3月末まで休会

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

古布募集

\*布が不足しています

ご家庭で不要になった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 友の会事務局

タッピー体操パートⅢ

(自主トレーニングバージョン)

日程: 1月8, 15, 22, 29日

2月5, 12, 19, 26日

時間: 10:00～11:20

場所: 勤医協共同ビル

定員: 20名

参加費: 無料

申込締切: 12月21日(金)

申込先: 友の会事務局 782-3317

ふれあいの家 さくら草

「おしゃべりサロン」  
12月3日・17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。

＝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。



▽友の会特別健診  
12月8日(土)  
勤医協中央病院  
ご予約・問い合わせは  
健診センターへ  
(782) 9124

▽友の会歯科健診  
12月22日(土)  
札幌ふしこ歯科  
診療所  
ご予約・問い合わせ先  
(784) 6810

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。

ボランティア作業日のご案内

○古布切り

12月5日・19日(水) 9時30分

○友の会新聞

12月25日(火) 9時

\*どちらも東友の会事務所集合(共同ビル)

○車いす清掃

12月10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

憲法宣伝

☆12月9日(日)

地下鉄環状通東駅

☆12月25日(火)

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

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20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)