

会員数 22,253人
 班数 49班
 宅配会員 275人
 宅配部数 5,371部
 特定健診受診者数
 286人 (7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 阿部真智子
 〒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

サークル活動を再開しました



新型コロナウイルスの影響で活動休止となっていたサークルおよびボランティア活動を再開しました。感染防止対策基準を守りつつ、楽しいひとときを過ごしました。

♪囲碁サークル

「他の人と囲碁をやるのが久しぶりなものだから、嬉しいです。家ではなかなかやってなくて…。やっぱり、人とやるのがいいですね」と再開を楽しみにしていたAさん。「しばらくぶりにやるけど、覚えているもんだ(笑)。やっぱり、囲碁はいいね」とBさん。8月1日サークル再開の日、囲碁教室に参加の方も含め9人が参加。参加者は自宅で検温を済ませ、会場の受付表には体温測定値も記入。会の始まりには、代表者より感染防止の原則(手作りポスター)を読み全員で確認。対戦のときはフェイスシールドを装着しました。



♪ふまねっと教室

「久しぶりに体を動かして、みんなに会えて笑顔(*^o^*)になれてよかったです。ストレス発散もバッチリ！」8月12日に11人の参加で再開。密をさけるため、参加人数を調整してのスタートでした。久しぶりの再会にみんな笑顔。まずは感染対策の注意事項説明を聞きました。次にお互いの近況報告(ミニスピーチ)、ストレッチ、そしてふまねっとを楽しみました。

うまくできた時には、ハイタッチならぬ”エアタッチ”(感染防止のため距離をとってのハイタッチポーズ)で盛り上がりました。



♪手作りサークル

「今日は全員参加！嬉しいです！」「ようやくみんなと元気に会えてよかった」「コロナに気をつけ、みんな一定距離をとり、作業をすすめています。以前より大きく会場を使えて開放感もありいいです」。8月1日、久々の手作りサークルに10人が参加。ピエロ人形作りを行いました。



署名のお願い
 「安倍9条改憲NO!」
 同封の改憲発議に反対する全
 国緊急署名のご
 協力をお願いの
 たします。署名
 のうえそのまま
 のポストへご投函
 ください。



■サークル活動の感染対策の原則 — 共通項目 —

- ① 3密(密閉、密集、密接)を避ける→人数、時間の短縮をはかる
 人との距離を一定程度あける、1.5m～2m、手を伸ばして届かない距離
 室内のこまめな換気、毎時2回、2方向の窓、戸を数分間全開
 対面での会話や発声、室内で多人数の呼気が激しくなる運動は避ける
- ② マスクの着用、行事前後の手洗い、手指消毒の徹底
- ③ 事前の体温測定、発熱者、下痢、吐気など胃腸症状者は参加しない
- ④ 会食は当面しない
- ⑤ 活動前後の会場内の清拭消毒(アルコール消毒、清拭布などは会場に準備する)
- ⑥ 参加者名簿(氏名、連絡先、体調チェック表、開催時間を明記)を作成して事務局に提出



幹事のつらさ
 安倍総理、なんかピンと大はずれてませんか。あの評判が悪い『アベノマスク』を8千万枚配布するとういうニュースが流れました。単価は1枚120円で、しかも随意契約です。我が家の電卓では、エラーの表示がでる金額です。
 『Go Toトラベル』も見切り発車。何も決まっていな中で強行実施されました。これにも1兆3千億円もの税金がつき込まれています。下手をすれば日本全国に新型コロナウイルスを蔓延させかねない愚策です。税金の無駄使いと言われても弁解の余地がないのではないのでしょうか。
 更に、その上をいくのが1機130億円以上する米国製戦闘機の爆買いです。日本国中でコロナの恐怖に恐れおののいているのにです。コロナで苦しんでいる人たち、仕事を無くして困っている人たち、沢山の国民が大変な思いをしています。
 不要不急の戦闘機の爆買いなどはやめて、コロナ感染防止対策に国民の納めた税金を使うことが、正しい税金の使い方ではないでしょうか。
 (靖)

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)

各サークルのご案内

会場は勤医協共同ビル

(東苗穂5条1丁目中央病院 駐車場東側)

【囲碁】毎週木曜日 9:00-12:30
第4木曜は13:30-15:30

☎ (佐々木783-3021
または上田782-0688)

【初心者・囲碁教室】

毎週土曜日 9:00-12:30

【フラダンスサークル「カトレア」】

第2・4金曜日13:30-15:00

☎ (佐藤782-0942
または目黒782-9276)

【ふまねっと教室】 第2水曜日

9月9日(水) 10:00-11:30

☎ (吉岡214-9650)

【手作りサークル】 第1土曜日

9月5日(土) 13:30-16:00

☎ (川口090-5229-2054)

【ウォーキングサークル】 月1回

9月15日(火) 大通公園-知事公館まで

集合場所:札幌テレビ塔前10時集合

☎ (東友の会事務所782-3317)

【社交ダンスサークル「すてっぷ」】

毎週火曜と金曜日19:00-20:30

会場は共同ビル以外

☎ (亀村090-3390-6585)

憲法宣伝

◆9月9日(水)

ドンキホーテ北42条店
(北42条東7)

◆9月25日(金)

東区役所前

◎午後1時友の会事務所

◎現地集合は午後1時30分

ほっと元気ふしこの開催に
ついては、伏古10条クリニックへ
お問い合わせ下さい。
☎ (786) 5588

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。

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 9月24日(木)
午前10時~12時

※ご相談の方は事前にご連絡ください。

電話011(723)3366

(事務局:東区生活と健康を守る会)

「友の会活動拡大強化月間」スタート

会長 阿部 真智子

今年は3月から新型コロナウイルス感染予防のため、友の会活動をすべて休止しているといういつもと違う日常を送っています。

まだ、安心してとまではいきませんが、8月から少しずつ感染予防対策をしながら活動を再開しています。

そのような状況の中で今年も「友の会活動拡大強化月間」を9月・10月に取り組みます。

①感染予防対策を日常活動の基本にすえ、あらたな友の会活動を作りましょう
②職員・友の会員とともに憲法といのちと暮らしを守る運動に取り組み、安心して住み続けられるまちづくりをすすめましょう!

電話と会員訪問で対話し、多くのつながりを広めましょう。たくさんで集まることができませんが、友の会らしい活動を工夫し、職員とともに「取り組んでよかったね」と言える月間にしていきたいと思います。



昨年
の訪問
の様子



9条守れと 憲法宣伝

8月9日に伏古ラルズ前
にて憲法宣伝を行いました。
14人の参加でした。

75年前の8月は広島・長
崎に原爆が投下され、終戦
を迎えた月。戦争の悲劇を
繰り返してはなりません。
コロナ禍の夏、平和への
想いを胸に、青空のもと宣
伝を行いました。



ボランティア 作業日のご案内

○古布切り

9月2日(水)

9時30分~

○友の会新聞

郵送・宅配作業

9月28日(月)

9時~

○車いす清掃

9月14日(月)

12時30分~

13時30分

(雨のときは休会)

*いずれも東友の会
事務所集合
(勤医協共同ビル)

*連絡先

☎ (782) 3317

健診の お知らせ

特定健診・各種がん
検診を受けましょう。

ご都合の良い日を決
めて、まずはお電話下
さい。*友の会員は助
成あり。

■勤医協中央病院
▽友の会特別健診

9月12日(土)

ご予約・問合わせ

中央病院

健診センター

☎ (782) 9124

■勤医協伏古

10条クリニック

ご予約・問合わせ

☎ (786) 5588

