

会員数 22,251人  
 班数 49班  
 宅配会員 275人  
 宅配部数 5,366部  
 特定健診受診者数  
 755人 (9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

## 友の会活動拡大強化月間

### コロナ禍で困難な声が寄せられています。 つながり対話2000人めざして



9月・10月の月間、今年はいつもと違う新型コロナウイルス予防対策をしつつ対話に取り組んでいます。訪問や電話対話のなかには深刻な事例もあります。「家族5人、子どもは高校生・中学生。コロナの影響で失業状態。子どもたちは食べ盛りで僅かなバイト代は毎月の米代に消えた。両親から給付金をもらい、なんとか生活をつなぐできた」。「コロナで勤めていた店が4月に閉店。娘から『一緒に住むかい?』と言われ、長年住み慣れている場所から離れたくなく涙が出たが、踏ん切りをつけて引越すことにした」

「自分は70歳を過ぎ年金暮らしだが、息子はポーナスが

出ないらしい。息子のところは、学費の支払いもあるが、自分がどれぐらい援助できるかわからないので心配」などです。

訪問した職員からは「普段薬局で勤務している中では見ることができない患者さんの一面を見ることができたので、とてもいい経験になりました」と感想がありました。

コロナウイルス感染症による生活への影響は様々な場面に広がっています。



### モエレブロック健康相談会

### つついっい大笑い

モエレブロックでは9月18日に健康相談会を開き8名が参加しました。コロナ感染予防のため食事を伴うサロンではなく、半年ぶりにふまねっと運動を行いました。新しいステップにも挑戦し、つついっい大笑い。「からだが目覚めた」「頭の体操になった」「久しぶりに楽しかった」と好評でした。10月も開催します。

## 元町ブロック健康相談会

9月30日「元町まちづくりセンター」で相談会が開催され、21名(会員17名職員4名)が参加しました。

講師の西出和弘さん(中央病院検査部検体検査科主任)は「新型コロナウイルス感染予防対策と検査の仕組み」について話されました。

他のウイルスとの違いや検査方法、症状などについて詳しく説明されました。新型コロナは、高齢者の死亡率が高く、どこでも感染する危険があり、陰性でも安心できないと強調されました。友の会の「感染予防の手引き」を手に、3密を避け換気や手指消毒を小まめに行おうと呼びかけました。

参加者から「自転車走行時のマスクは必要か」「熱が出て心配な時はどうしたらよいか」「中央病院で診てもらえるのか」などの質問がありました。西出さんからは「自転車でのマスクは必要ない」「熱が出て心配なときは、まずはかかりつけ医に電話で相談を。または電話『#7119』(24時間対応札幌市救急電話相談)へかけて下さい」等と回答しました。



最後に「友の会月間」の訴えがありました。また月間ポスターの掲示をお願いして会場の元町ふれあいセンターに掲示していただきました。

### 幹事のつばさ

看護学校では4、5月を休業とし、入学式は式典を行わずオリエンテーションのみ、体育祭、学校祭、沖縄研修旅行などの各行事は休止や簡略化し、6月から再開しました。が、時差登校やこれまで経験のないリモート授業、感染対策を考えた演習方法など、教職員が一丸となり取り組んできました。

休業中は校内の感染対策や環境整備、教室の調整(体育館や大講堂を利用し講義を実施)、職員・学生の健康状態と動向調査など日々対策対応に追われる毎日でした。

カリキュラムを調整し、夏休み期間の変更や行事の見直しをするなか、9月から病院での実習をスタートしましたが、密を避けるため期間を短く、分散して実施など条件が追加されました。

友の会からいただいたマスクは病院実習で使わせていただいております。紙面をお借りしてお礼申し上げます。



(咲)

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)

# 『いつでも元気』学習会

## 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

11月11日(水) 10:00-11:30

☎ (吉岡214-9650)

【手作りサークル】 第1土曜日

11月7日(土) 13:30-16:00

☎ (川口090-5229-2054)

【ウォーキングサークル】

今年度の活動は休止。

【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)



10月8日、札幌東販売所主催で血液内科医の郎朗(らんらん)先生をお迎えして「近くて遠い血液の謎」を学びました。中央病院の血液内科の受け持ちエリアは広く、病床利用も多く、東区で最もドクター数が充実しているとの話でした。  
①血液内科とはどんな科? ②血液の病気はどんなものか ③定期健診を受けましょうがテーマでした。血液の病気は生活習慣によるものはわずかで、いつから体に異変がおこったのかを知るためにも、「年に一度の健康診断が必要です」と強調されました。  
「血液の話がテーマと聞き、難しい話かなと思いましたが、身近な話題から始まりわかりやすい内容で健診の大切さも再認識しました」などと感想が出され質問も活発に出され、終了時には大きな拍手。分かりやすい学習会でした。

## 車いす清掃ボランティア再開



3月よりコロナ禍で休止していた車いす清掃ボランティア活動を9月14日に再開しました。(作業場所は勤医協共同ビル1階会議室へ変更して行いました。)

タイヤの空気補充等の整備の必要なものが結構あります。1台1台丁寧に手作業、手間がかかりますが、熱心な作業が続きます。この日は車いす整備に詳しいAさんを中心に3人で作業を行いました。

タイヤの軸など細かい部分の汚れを取るために分解整備しきれいにして完成です。作業では毎回5-8台を清掃しています。

## ほっと元気ふしこ

- ◎毎週(木)午後開催
- ◎事前申し込みをお願いします。  
勤医協伏古10条クリニック  
☎ (786) 5588

## ＝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。

## 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。

## 憲法宣伝

- ◆11月9日(月) 美香保団地(北17条東10丁目)
- ◆11月25日(水) 東区役所前
- ◎午後1時30分開始

- ボランティア作業日のご案内
- 古布切り 11月4日(水) 9時30分
- 友の会新聞 郵送・宅配作業 11月26日(木) 9時
- 車いす清掃 11月9日(月) 12時30分、13時30分
- \*いづれも東友の会事務所集合(勤医協共同ビル) ☎ (782) 3317 (雨のときは休会)

■勤医協伏古10条クリニック  
ご予約・問い合わせ ☎ (786) 5588

■勤医協中央病院  
▽友の会特別健診 11月8日(日)  
ご予約・問い合わせ 中央病院 健診センター ☎ (782) 9124



## 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。

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 11月26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)