

会員数 21,634人
 班数 49班
 宅配会員 234人
 宅配部数 4,442部
 特定健診受診者数
 1,133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丁目8-3 勤医協 共同ビル内
 011-782-3317



友の会活動拡大強化月間
 「困った」によりそう活動を旺盛に！
 各地で友の会・職員の訪
 問が広がっています。
 札幌北ブロックでは、友
 の会役員が中心となり、職
 員と日程調整し準備をす
 め、さっそく訪問をスタ
 トさせました。
 栄東ブロックの地域は広
 く友の会となじみの少ない
 地域も含みます。友の会、
 職員、看護学校職員が集ま
 り苦労しながらも140件
 の訪問を行いました。地域
 の貴重な声を聞かせていた

だきました。
 リハビリテーション部で
 は独自に「フレイル予防パ
 ンフレット」を作り、それ
 を手渡ししつつの訪問を元
 気に開始しています。
 またふしこ歯科では独自
 のミニアンケートに取り組
 み、来院患者さんに280
 件ご協力いただきました。
 要介護認定で困っている方
 が多くいらっしやること
 がわかりました。
 9月17日と10月15日は一
 斉訪問行動を行いました。

78人の職員が地域あわせ
 ました。209人掛けた
 対話し

>> 健康相談会あいく <<



元町ブロック いきいきサロン 開催

9月30日に精神科医の安岡啓
 氏の認知症の話
 に20人が参加。ユ
 モアを交えての話
 の中に上手に生き
 ていくヒントがた
 くさんありました。
 認知症の話が聞
 きたくて初めて参
 加された方がお
 りました。家族の
 とで具体的な相談
 もありました。

「すずらん班・かたむむり班 『肩・腰・膝の痛みと 家庭でできる体操』

9月9日、病院
 から理学療法士の
 方、講師に招き、
 柔軟、筋力体操、
 片足立ちのバラン
 ス体操など、講師
 お手本に続きみん
 なで実践しました。
 体の痛みや最近猫
 た。感想がありまし
 た。



モエレブロック 『フレイルと健康体操』

と講師がチェツ
 ク。「全員曲がっ
 ています」の講評。
 一同「えーっす」。
 3年ぶりに講師
 を迎えた相談会。
 地域から6人と職
 員4人が参加。毎
 日少しの運動の継
 続がフレイルに負
 けない基礎をつ
 けました！

幹事のつぶやき

私は後期高齢者のひとり暮らしです。年金だけの倅しい生活です。うちにはかわいい居候がいます。カタツムリ3匹とカメラ1匹。エサ代はけっこうかかります。話を通じるなら、少しは遠慮して食べてと言いたい。
 岸田首相は国民の声を聞いていますか？
 多くの国民が反対した中で国葬強行、旧統一協会問題では、多くの自民議員が関わっていたことに調査せず。
 平和憲法改正して、なぜ軍事費を2倍に？
 税金の使いみち、考えてください。
 温暖化による異常気象で、私たちの生活が脅かされ、物価は上がり続け、食物も手にはいらないるかも。
 日本の食料考えてますか？
 世界各国で貧困格差が広がりに、地球環境もどうなっていくのか。
 戦争などしている場合ではない。
 地球を守り、生物が共存、共栄して一度しかない人生をささやかに楽しみ、穏やかな環境で味わいたいですね。(菅)

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)

お待たせしました

勤医協10条クリニック 平和コンサートの開催

会場：伏古10条クリニック2階
日時：2022年12月3日(土) 13:30~

1時間程度予定
内容：原水禁世界大会報告
太鼓・三線、ハンドベル
手話など職員による
ヒミツのステージも!?

※感染対策を徹底して行います。
当日はマスク着用のご協力を
お願いします。(人数制限で開催を予定しています)
参加ご希望の方は、☎011-786-5588か職員へお声がけ下さい!



~新聞折り込みの お知らせ~



今号に署名付きハガキ
「介護保険の改善を求め
る請願署名」を折り込ん
でおります。
ご協力をお願いします。

今号に「友の会パス」
冬ダイヤ時刻表を折り込
んでおります。
※12月1日より
冬ダイヤとなります。
ご注意ください。

★サークル サロン ボランティア案内板★

- ◎サークル会場は勤医協共同ビル (※ウオーキングは別)
(東苗穂5条1丁目中央病院 駐車場東側)
- ◎感染状況により中止する場合があります
- ◎お問い合わせ 東友の会事務局 (☎782-3317)

サークル・ボランティア

【囲碁】11月7日(月)・12日(土)
・14日(月)・19日(土) 午前9時~12時
連絡先 佐々木 (☎783-3021) 上田 (☎782-0688)

【ウオーキングサークル】
11月3日(木) 祝日 10時集合
集合場所 地下鉄東西線 大谷地駅改札口付近
平岡樹芸センター散策(清田区)

◆お申し込みは11月2日までに事務局へお電話ください

【手づくりサークル】サークル会員募集中!
興味のある方、小物押し絵してみませんか!
11月5日(土) 午前9時30分~
連絡先 橋場 (☎782-5108) 竹田 (☎782-5968)

【ふまねっと教室】参加費無料
11月9日(水)・16日(水)
午前10時~11時 連絡先 吉岡 (☎214-9650)

【布切りボランティア】*人数制限あり
◆参加の方は事前に事務局までご連絡ください。
11月2日(水) 午前9時30分~11時

おしゃべりサロン

- <さくら草> 北26条東22丁目7-3
11月7日(月) 伏古地域 開催時間:午前10時30分
11月21日(月) 元町地域 開催時間:午前10時30分
- <さくらんぼ> ふしこ地区センター2階
11月8日(火) 開催時間:午後1時30分
- <りれい> NPO法人利尻礼文会館
11月18日(金) 開催時間:午前10時30分
- <ほっと元気ふしこ> 勤医協共同ビル1階
詳細は10条クリニック (☎786-5588) へお問い合わせください

中央病院・新型コロナワクチン 追加接種(4回目)についてのご案内

現在追加接種4回目を予約制で受付けております。追加接種3回目についても同様に予約可能です。

お手元に接種券と予診票がすでに届いている方。16歳以上の方で最終接種から5カ月以上経過した方。医療従事者、またそのご家族も対象です。なお当面オミクロン株対応のファイザー社製ワクチン使用となります。下記専用電話からのお申し込みとあわせてQRコードからWeb予約もご利用ください。



予約専用電話
・勤医協中央病院
070-7405-2266
電話での受付：平日午後1時30分
~4時30分

憲法宣伝

11月9日(水)
午後1時30分
マックスパリュ光星店前
(北13条7丁目)
お問い合わせ
☎(782)3317

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】
11月24日(木)
午前10時~12時
※ご相談の方は事前に
☎(723)3366
へご連絡下さい。
東区生活と健康を守る会

友の会新聞郵送 宅配作業について

- ・宅配は11月28日(月)午後
に整います。
- ・郵送作業は引き続き中止です。



友の会特別健診
11月13日(日)
▽予約・お問い合わせ
■勤医協中央病院
中央病院健診センター
☎(782)9124
■勤医協
伏古10条クリニック
☎(786)5588



健診のお知らせ
ご自身の健康のため、
年に一度は特定健診・
がん検診を受けましょ
う。予約はお電話でご
相談下さい。
*友の会会員は助成が
あります。