＜2025年3月末現勢＞
会員数　20,854人
班数　47班
宅配協力者数　241人
宅配部数　4,575部
特定健診人数(4/1-)3,480人

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

心より歓迎します！

この春、道央圏の民医連事業所で新たに迎えた新入職員110人がそれぞれの配置先で奮闘中です。友の会のみなさん、よろしくお願いします！

祝 入学・入職 おめでとうございます





福祉会東ブロック（ぽぷら保育園）

この春、福祉会では「ぽぷら保育園」に保育士2人が入職しました。さっそく元気な園児たちに囲まれながら、自分たちも一緒に成長しています！

北海道保健企画（ひまわり薬局）



北海道保健企画には薬剤師2人が入職し、菊水ひまわり薬局への配属となります。
就業式後に野村社長を囲んでパチリ！

ふしこ歯科



勤医協歯科には歯科衛生士2人と歯科技工士1人が入職。東区のふしこ歯科には歯科衛生士1人が配置されました。よろしくお願いします！

中央病院

中央病院には、新入職員65人(医師10人・看護師41人・臨床工学技士2人・理学療法士8人・言語聴覚士2人)が入職。
オリエンテーションでは阿部会長が友の会紹介を行い、後日「新卒看護師全員が友の会に入会！」とのうれしい報告も(^^)



看護学校



勤医協札幌看護専門学校の入学式では、43人の新入学生が期待を胸に仲間とともに新たな一歩を踏み出しました！

春の日帰り温泉ツアー
札幌市保養センター駒岡

（南区真駒内600-20　☎583-8553）

5月23日（金）10時～16時 解散

楽しい企画を準備中!!おいしい食事と温泉でリフレッシュしましょう。ぜひお誘い合ってご参加ください♪

会費：2,500円　定員40人
＊食事付(椅子席) ※タオル持参

◆集合 友の会事務所
（東苗穂5条1丁目共同ビル）
◆受付 9時30分　→10時出発
◆申込 5/10（土）までに専用電話へ

＊定員になり次第〆切となります
＊5月21日以降の変更はキャンセル料金が発生します

専用電話（平日9:00～16:00）
070-8782-7740



幹事のつぶやき

暖かな陽射しに春本番ですね。今年はどんな野菜を作ろうかと今からワクワクしている方も多いのではないでしょうか。

さて、私、教育を扱ったテレビドラマ「御上先生」を3月まで観ていました。ドラマ一話一話が自分たちの身の回りの問題を御上先生と一緒に高校生たちが考え、話し合い、切り込んでいく内容でした。その中の「パーソナル・イズ・ポリティカル」という言葉に衝撃を覚えました。

個人的なことは政治的なこと。困難に直面している人たちを「自己責任」という言葉で非難するのではなく、これは政治的なことに繋がっているのではないかとみんなで考え、諦めずに話し合っていく姿に、道のりは長くても政治は変えられるし、世の中はもっとよくなるのではないかと思いました。

7月には参議院選挙があります。どの政党が私たちの生活をよくしてくれるのかしっかり見定めていきましょう。（厚）



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）

案内版

◎会場は主に「勤医協共同ビル１階」
中央病院東側駐車場の向い
◎お問い合わせ:東友の会事務所 ☎782-3317

○ふまねっと教室　吉岡 ☎214-9650
5月 14日・21日（水）10時30分～11時30分

○ほっと元気ふしこ　お問い合わせは10条クリニックへ

サークル

○ウォーキング　5月27日（火）　参加費 100 円
精進川・天神川（天神藤・河畔散策）コース
地下鉄中の島駅改札付近　10時集合
友の会事務所 ☎782-3317 ／高田 ☎784-4163

○囲碁　5月10日（土）・12日（月）・17日（土）
31日（土）9時～12時　＊会員募集中！
（初心者・女性・級位者も歓迎します）
佐々木 ☎783-3021 ／上田 ☎782-0688



○手づくり　5月 10日（土）9時30分～
橋場 ☎782-5108 ／竹田 ☎782-5968

○社交ダンス すてっぷ　※別会場です
毎週火・金　19時～20時30分
ちひろダンススクール 亀村 ☎090-3390-6585

おしゃべりサロン

○おしゃべりサロン さくら草　北26条東22丁目7-3
5月12日（月）10時30分～

○おしゃべりサロン さくらんぼ　ふしこ地区センター2階
5月13日（火）13時30分～

○ふれあいサロン りれい　利尻礼文会館
5月16日（金）10時00分～

○いきいきサロン　東雁来自治会館
（東雁来7条1丁目12）
5月24日（土）12時30分～

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
5月21日（水）13時00分～15時

ボランティア

ボランティアさん 大募集！

○布きり　共同ビル
5月13日（火）9時30分～11時

○車いす清掃　中央病院1階ヒーリングプラザ
5月13日（火）12時30分～13時30分

○病院案内　中央病院1階 受付
月～金　9時～11時

○図書　中央病院1階「患者図書室こらぼ」
月～金（半日）10時～12時／13時～15時

東区ひまわり薬局「かんたん！ 血圧・心電図測定会」
5月10日（土）9時～12時　（所要時間約15分）
＊都合の良い時間にお越しください！
東区ひまわり薬局１階(中央病院向い) TEL 786-8700

伏古北ブロック主催

健康相談会

帯状疱疹 のはなし ＆ ワクチンの最新情報



講師　鈴木 ひとみ 医師（伏古10条クリニック副院長）



鈴木副院長がスライドでわかりやすく解説しました！

4月10日、10条クリニックで開催した健康相談会には21人が参加し、会場がいっぱいに。東友の会たよりでお知らせしたこともあり、遠くは白石区から来た方なども参加してくれました。

伏古北ブロックでは、「帯状疱疹の直後に亡くなった方がいる」「かかったら辛そう…」とちょうど話題になっていたこともあり、「ワクチン助成も始まりグッドタイミングだね」と今回このテーマで企画しました。

鈴木先生の話は簡潔でわかりやすく、「日本人の90%が水疱瘡のウイルスを持っており、高齢者が発症することが多い」とのこと。治療が遅れると何年も痛みが続いたり、できた場所によっては脳が冒されることもあるという話で、少しでも疑いがあるときは早期に内科か皮膚科を受診することが肝心だとわかりました。

今年度から札幌市が帯状疱疹ワクチンの定期接種を実施することになり、対象者や料金について事務職員からも説明がありました。会場では、実際に帯状疱疹の症状があるという参加者が鈴木先生に相談し、すぐに10条クリニック受診につながるといった場面も。私自身もさっそくワクチンの予約をしてきました。（伏古北ブロック・尾崎睦美）

＊　＊　＊

伏古10条クリニックでは、帯状疱疹ワクチン接種を予約で行っています。助成対象になる方の条件がありますので、詳しくはクリニックにお問い合わせください。



使わなくなったパソコンの提供をお願いします！

就労継続支援Ｂ型事業所『げんき』は開設から 5 年を迎え、20 名の利用者さんが元気に活動しています。パソコンを解体し部品などを取り出す事業は全国的にも注目を集め、『げんき』が加盟する「日本基板ネットワーク」は 2024 年にＳＤＧｓアワード特別賞を受賞しました。

『げんき』では、電源を入れても動かないなど使用しないパソコンや付属品の引き取りをしています。ご自宅で使わなくなったパソコンの提供などご協力をお願いします。訪問も対応しておりますので下記までご連絡ください。

※ブラウン管タイプのディスプレイはお引き取りできません

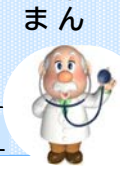


就労継続支援B型事業所　げんき
札幌市東区伏古10条2丁目19-8　TEL 011-792-7213

憲法宣伝

5月 9日（金）
13時30分開始
モエレ交流センター前
（東苗穂7条2丁目）

特定健診・がん検診を受けましょう！
＊友の会員は「特定健診」「がん検診」の一部が助成されます。また、友の会付加健診「胸部レントゲン・心電図・貧血検査・クレアチニン・尿酸・尿検査」が無料追加となります。



健診のおしらせ
勤医協中央病院
健診センター
（782）9124
伏古10条クリニック
（786）5588



6月号 の宅配は⇒ 5月27日（火）午後に整います