<2025年 4月末現勢>

会員数	20,841人
班数	47班
宅配協力者数	240人
宅配部数	4,491部
特定健診等(4/1～)	139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



中央病院 湯野暁子院長

湯野院長は、スライドを使って医療をめぐる厳しい情勢について説明し、「つながる・つなげる・学ぶ・語る」などキーワードをあげながら、中央病院の経営改善のとりくみと地域に求められる役割について語りました。

「寄り添う力は想像する力です。民医連の医療を未来へつなぐために、私たちが大切に実践してきたケアを語り、世代をこえて地域と語り、平和を語る１年にしましょう」と呼びかけました。





第31回 札幌東健康友の会総会

4月19日、中央病院みなくるで開催した東友の会総会には、友の会員40人、職員28人の68人が参加しました。

阿部真智子会長あいさつ



「誰もひとりぼっちにさせない」

この一年は「物価高で生活が苦しい」との声が多く聞こえ、4月調査では68％以上の方が消費税を減税してほしいと回答しました。10万円をポケットマネーで配る首相の感覚では私たちの生活の苦しさは到底わかってもらえません。消費税は病院や介護事業所経営も圧迫しています。介護報酬引き下げで訪問介護の現場も大変な状況です。

私たちは、このような状況のなか、健康相談会やサロンなど様々な活動を再開し、「地域で誰もひとりぼっちにさせない」と日々とりくんできました。みなさんとご一緒に、また一年決意を新たに「友の会があってよかった」と思える活動を繰り広げていきたいと思います。

第96回 メーデー 北海道集会

～誰もふみつけにしない、させない社会へ～

5月1日、メーデー北海道集会が中島公園自由広場で開催され、40 団体 1,500 人が集まりました。

参加団体がステージに上がり、お互いの取り組みにエールを送り合い、会場から共感の拍手が寄せられました。桜満開、雲ひとつない青空のもと、元気に大通公園までデモパレードを行いました。東友の会から 30 人が参加しました。



大須賀峰敏事務局長が、昨年度の活動を動画上映を交えて紹介しながら24年度のまとめと決算を報告し、25年度方針と予算を提案。その後、班やサークル、ボランティア、事業所など11人から発言がありました。新聞の宅配協力者増やしの経験や、若葉班「おしゃべりカフェ」など新たなとりくみも報告され、今後の抱負が豊かに語られました。

最後に、すべての議案が新しい役員体制とともに拍手で確認されました。

25年度役員紹介

会　長	阿部 真智子
副会長	近藤 良明
	竹下 満高
	福士 慧子
	宮川 潤（新）
	目黒 貴美子
事務局長	大須賀 峰敏
事務局次長	小林 雄一
	高橋 えり
	樋口 厚子
	湯本 亘
	吉岡 ゆう

他、幹事46名・会計監査2名

幹事のつぶやき

私の職場は、デイサービス（丘珠通所介護すこやか）です。デイサービスでは在宅生活を継続するために日帰りで施設に通い、入浴や運動、食事などのサービスを受けることができます。

4月30日から5月3日の外出行事を紹介します。

計画では、丘珠緑地でお花見しながら散策後に、ロイズでスイーツ買い物ツアーを予定していました。しかし桜の開花が十分で無かったため、1日目は新川通りの桜並木を車窓から見学し、スイーツの買い物に行きました。

2日目は北海道神宮まで足を運び大混雑に巻き込まれて時間切れで買い物には行けませんでした。3日目は強風で寒かったので1日目同様。4日目でようやく予定通り丘珠緑地を散策しスイーツの買い物に行けました。

利用者様に喜んでいただくため、私たち職員は絶対に行事をあきらめません。興味がわいたら一度デイサービスの体験に来てください。お待ちしています。（久）



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
6月 11日・18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　6月25日(水)　参加費 100 円
百合が原公園～篠路五ノ戸緑地～篠路駅コース
百合が原公園 緑のセンター前　10時集合
友の会事務所 ☎782-3317 ／高田 ☎784-4163
※当日連絡先(高田 ☎090-2077-2300)

○囲碁　6月 2日(月)・9日(月)・14日(土)
21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　6月 7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
6月23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
6月10日(火) 13時30分～

○ふれあいサロン りれい　利尻礼文会館
6月20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）
6月28日(土) 12時30分～

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
6月18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
6月 3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
6月10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」
6月14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

ウォーキングサークル

満開の桜・梅林をみて 春をみんなで楽しみました！ ～円山公園・北海道神宮～



4月28日、今年最初のウオーキングに20人が参加しました。
快晴に恵まれ、円山公園は花見客や外国人観光客でいっぱい。池でマガモやオシドリを観察し、北海道神宮内のほぼ満開の桜と梅林を観て春を楽しみました。休憩時間に参拝の時間もとりましたが、長蛇の列であきらめざるをえないハプニングも。最後に感想を出し合い、お弁当を食べながら談笑しました。

ウォーキングサークル
代表　高田和昌



4月30日 桜を背景に笑顔のみなさん

ゆっくり歩こう会

＊コスモス班＊

今季初の「ゆっくり歩こう会」には11人が参加しました。強風のためみなさんしっかり着込んで集まり、なかよし公園から伏古公園まで歩きました。健脚な女性たちの中で唯一男性の私は、自転車に乗りカメラを担当しました。（コスモス班・伊藤功）



「9条の碑」建設にご協力ください！

世界や日本で軍備拡大がすすむなか、あらためて「平和憲法の尊さを伝えたい」と、全国各地で憲法第９条の条文を刻んだ記念碑がつくられています。札幌市東区でも「９条の碑」を建設する実行委員会が結成され、東友の会も参加しています。現在は建設場所やデザインの検討を行っていて、１１月３日の完成をめざし準備を進めています。みなさんから募金とメッセージを募集しています。ぜひご協力をお願いいたします。メッセージは友の会事務所にFAX（782-3317）・Eメール higashiku9@gmail.com または、右下のQRコードからお寄せください！

【振込口座】北洋銀行 札苗支店(普) 7214109
名義:9条の碑建設札幌東区実行委員会 代表 髙崎 暢
（キュウジョウノヒケンセツサッポロヒガシクジッコウイインカイ）
＊手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。
＊募金をご持参いただける場合は友の会事務所までお願いします

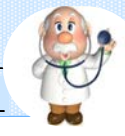
憲法宣伝

6月 9日（月）
13時30分開始
ウィズマート丘珠店前
（北丘珠3条1丁目）

健診のおしらせ

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。

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



7月号 の宅配は⇒ 6月26日（木）午後に整います