＜2025年5月末現勢＞
会員数　20,814人
班数　47班
宅配協力者数　240人
宅配部数　4,560部
特定健診等(4/1～)　300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



札幌市保養センター駒岡

ゆっくり　ゆったり
春の日帰り温泉ツアー

5月23日の温泉ツアーは、東友の会として初めての場所「駒岡」で開催しました。当日入会したばかりの方、「秋のツアーが楽しかった」と2回目参加の方、常連メンバーなど40人が集まりました。

今回は、お風呂にゆっくり入ってもらおうと余裕を持った日程にしたので、2回入浴した方、おしゃべりや館内ウォーキング、お買い物など思い思いに過ごす時間があり喜ばれました。

昼食交流会では、歯科衛生士による「お口の体操」や介護福祉士による「脳トレ体操」で身体と頭をほぐし、研修医の若井大暉医師が医療講演で「便秘」の話をわかりやすく説明。原因や予防・対策を学びました。

「食事がやさしい味付けで量もちょうどよかった」「ふだんは人と話す機会が少ないので、食事もできて話もできて楽しかった」など、帰り際、みなさん笑顔で感想を話してくれました。

▲かけ声に合わせて「脳トレ体操」―つま先を動かしたり肩まわりをほぐしました!!



【お詫びと訂正】6月号「２０２５年度役員」紹介で、事務局次長の吉岡ゆう氏の記載が漏れていました。訂正しお詫び申し上げます。

★丘珠みなみ班★ 5月18日「健康相談会＆総会」



「いつでも元気」誌のさぁみんなでレッツ体操を活用し健康相談会

「ひとりでもできそう！」

丘珠みなみ班では、１７人の参加で健康相談会を開催しました。

講師の三上真矢理学療法士は、元気誌別冊を１ページずつめくりながら、一つひとつの体操を実践します。それぞれの体操の意味や注意点をしっかり解説してもらいながらすすめます。会場の都合で床に寝そべる体操はできなかったものの、脳トレを組み合わせた体操に上手に出来てもできなくても笑い声があふれます。

講師の見事なペース配分で最後のページまで１時間ちょうどで終わりました。「前からこの体操をしたいと思っていたので、良いきっかけになりました。体操がんばります」との声も聞かれました。

（丘珠みなみ班・大須賀峰敏）

★伏古北ブロック★ 5月30日「総会」



昔話に花が咲きました！

↑景品を前に…「ビンゴ大会」盛りあがりました！

伏古北ブロックでは、第１部で総会、第２部でゲームとビンゴ大会を行い７人が参加しました。

総会では、初参加の方もいたので、友の会の役割を丁寧に説明。中央病院開院５０周年の話題では、「３回大病をして全部中央病院で治してもらい今はすっかり元気」…などみなさん昔話に花が咲きました。

宅配の申し出や「友人を誘いたい」と入会申込用紙を持ち帰る方がいるなど、とても有意義な内容となりました。（伏古北ブロック・高橋えり）

幹事のつぶやき

大学で授業をさせていただいたことがあります。「少子化の原因は」との学生の質問に、「一番は雇用問題だと思います」と答えたことが学生たちには意外だったそうです。

一人の女性が平均２・08人産むと人口が維持される計算になります。24年は1・15人となり、過去最低を更新しました。

若い人が、未来に希望をもてるか、不安なのかが、子どもの数につながるのではないでしょうか。

現在の日本では、非正規雇用の若者が、10年後の自分がどうなっているか想像できるでしょうか。気候変動が進行、戦争を始めるかもしれない、国民生活は貧困化です。

こういう状況で、行政が予算をつける少子化対策と言えば「婚活」で、考えの浅さにあきれます。

少子化が進んで数十年、まともな対策を取らないできた政府が、希望ある未来を作れるはずがないと思うのです。（潤）



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
7月 9日・16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　7月23日(水)　参加費 100 円
屯田防風林～安春川コース
JR新琴似駅1階広場　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　7月 5日(土)・7日(月)・14日(月)
19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　7月 12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
7月14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
7月 8日(火) 13時30分～

○ふれあいサロン りれい　利尻礼文会館
7月18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）
7月26日(土) 12時30分～

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
7月16日(水) 13時00分～15時

ボランティア



○布きり　共同ビル
7月 1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
7月 8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」
7月12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) TEL786-8700

友の会員と職員が協力して作業しました！

中央病院外周の「雑草取り」



2時間で刈った草木はなんと1.32トン！

6月7日土曜の朝、西口玄関に職員16人と友の会員6人が集まりました。病院外周の雑草取りや樹木の整備を、費用削減のために職員でやることになり、友の会にも協力が呼びかけられました。

天気はくもりで20度ぐらいと、外作業日和。軍手をつけてゴミ袋を持ち作業を続けます。あっという間に雑草を入れたゴミ袋の山ができました。「腰を痛めないように休憩しながらね」とか「虫に気つけましょう」と声をかけ合います。2時間の作業でしたが、残ってるところもまだまだあり、第2弾も予定しています。「雑草取りは中央病院が移転して初めての作業」、「職員と友の会員が一緒に作業できたのはうれしい」、「まだ残っているので、次回も来ますよ」の声も聞かれました。

ふれあい健康まつり

日程が決まりました！

9月27日（土）
場所：勤医協中央病院
＊楽しい企画検討中です！

中央病院より

7月17日より（予定）

第1・第2駐車場の管理方法が変わります！



入口のバーがなくなり、カメラ管理になる予定です。警備員の配置を縮小しますので、出入りの誘導や出庫時の手続きでご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。詳細は中央病院のホームページ等でお知らせする予定です。

中央病院 健診センターより

＜胃がん検診のご案内＞

胃がん検診 胃カメラ でも受けられるようになりました！

▸対象：札幌市居住の50歳以上で原則偶数歳の方（2年に1回）
▸料金：胃カメラ3,500円　胃バリウム2,200円
（70歳以上無料）　＊友の会員は半額助成があります



― 2025年度土日の健診日について ―

「平日の受診が難しい方」は…

◇「土曜日の健診」実施日→　第2・第3土曜日
※第1・第4は休診となります

◇「日曜特診」の実施日→ ①10月19日(日)　②11月9日(日)



※お問い合わせ・ご予約は下記の中央病院健診センターまでご連絡ください

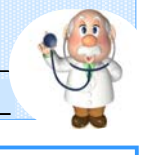
憲法宣伝

▸スタンディング◂
7月 9日（水）
13時00分 開始
ほくでん苗穂変電所前
（東苗穂5条1丁目5）

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



8月号 の宅配は⇒ 7月28日（月）午後に整います