＜2025年9月末現勢＞
会員数　20,718人
班数　47班
宅配協力者数　244人
宅配部数　4,543部
特定健診等(4/1～)　1,138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

勤医協札幌看護専門学校

カレーの日

友の会ボランティアの 手づくりカレーが大好評でした！


カレーライスとサラダを受け取り、満面の笑みを浮かべる学生たち

９月24日、看護学校では、学生への「食の支援」の一環として昼食に「カレーの日」を開催しました。友の会からボランティアさん５人が調理にかけつけてくれました。

カレーライスは大好評であっという間になくなり、最後は鍋の底をさらって完食しました。副食のサラダに、「ひとり暮らしで野菜をしばらく食べていなかったのでうれしい」といった声もあり、一生懸命作った甲斐がありました。実習で不在だった学年があり、11月に第２弾も予定しています。

（事務主任　白井みどり）

★９月～10月友の会活動拡大強化月間★

ご協力ありがとうございました！

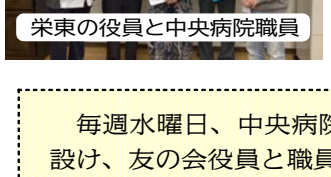
健康相談会


札苗南ブロック「訪問介護事業所はいま」


栄東ブロック


塩川医師（看護学校長）が認知症について解説


看護師が血圧をチェック


栄東の役員と中央病院職員

今年の月間でも、「どうなる今後の医療」「ヒザ大丈夫ですか」「お口の健康」「救急車を呼ぶ前に」など様々なテーマで健康相談会が開催されました。

・・・・・・・・・・・・・・

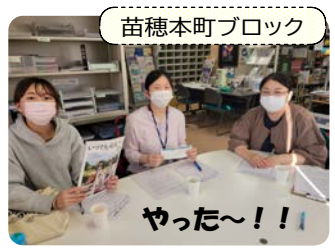
数年ぶりの開催となった栄東ブロックでは、看護学校職員や中病薬剤部・放射線部が講師となり、「認知症」「帯状疱疹」「放射線の検査」などをテーマに2カ所で開催。会場では、実際に認知症の家族がいる方や受診の経験などから、具体的な質問が出されていました。

主催したブロックの役員さんは、「診察室では聞けない疑問や知りたいことを直接聞けるとても良い機会、開催してよかった」と報告してくれました。


かたつむり班

訪問行動

訪問行動では、「節約のため扇風機を止めて過ごし熱中症になった」、「灯油配達が中止され困っている」「精神疾患のある兄弟を自宅で介護しているが、現状のサービスでカバーできない」など様々な声に耳を傾け、地域の実情から対応につなげるなどの事例がありました。


苗穂本町ブロック

やった～！！

「いつでも元気」1部・入会1名の拡大を報告する病棟職員


友の会コーナー

ロビー行動

毎週水曜日、中央病院エレベーター前に「友の会コーナー」を設け、友の会役員と職員で入会や署名の呼びかけを行いました。「この病院で命を救われた」と入会した方、「病院がなくなったら大変」と署名する方、さらに「がんばってね」の声をかけていただく場面もあり、とても励まされました！

勤医協バス 時刻表 -お知らせ-

冬ダイヤ（25年12月～26年3月）を折り込みました。一部「10条クリニック」に停車しない便がありますのでご注意ください。時間や停留所の変更もありますのでご確認をお願いします。詳細は中央病院ホームページをご参照ください。

産婦人科・小児科の移転について

勤医協中央病院　院長　湯野 暁子

勤医協札幌病院の産婦人科が２０２６年４月に中央病院へ移転することになりました。６階東病棟への移転を準備しています。また、札幌病院の小児科は伏古１０条クリニックに移転します。

中央病院は高齢者医療を含む急性期医療とがん・専門医療を実践してきましたが、産婦人科の移転により、新たな命の誕生を迎える場になります。

産婦人科では安全で「産んで良かった」と思えるお産のお手伝いや、妊娠に関する相談を行います。また子育ての準備期間や子育てを支える役割を果たしていきます。分娩は産婦さんが楽だと感じる体勢で出産する「フリースタイル分娩」を行います。「和痛分娩」を選択することができ、中央病院への移転後は「無痛分娩」を実施予定です。産前・産後を問わず、完全個室で過ごすことができます。一般的には個室代がかかることがありますが、中央病院では一切かかりません。お知り合いで分娩を予定されている方などにぜひご紹介ください。

産婦人科の移転により診療報酬の「総合入院体制加算」の取得が可能になります。新たな医療機能による医療の質向上と、経営の安定化を同時に目指していきます。



幹事のつぶやき

みなさんはドラッグストアで風邪薬や胃薬などを購入したことはありますか？おそらく多くの人が「ＹＥＳ」と答えると思います。その際、「何日分？この薬で合ってる？」「え？こんなに高いの？」と悩んだことと思います。

症状が軽ければ「病院に行かなくても」と思いますよね。でも子供や高齢者にお薬を飲ますとき不安ではありませんか？重病の初期症状だったら怖いですよね。

今、ＯＴＣ類似薬の保険外しを政府は狙っています。軽い症状の薬は、保険を使わず全額自己負担で市販薬を買いなさい、ということです。様々な悪い影響が予想され、国民の健康を無視しています。皆さんが「ＹＥＳ」と答え悩んだことが日常になろうとしています。

こんなこと許してはいけません。安心して医療を受けられる社会を目指し、声を上げていきましょう！

（羽）



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
11月12日・19日(水) 10時30分～11時30分

○ほっと元気ふしこ　→お問合せは10条クリニックへ

サークル



○ウォーキング　参加費100円 ＊雨天中止
11月 4日(火)
「北大イチョウ並木・北側」コース
北大正門前 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 11月 8日(土)・10日(月)・15日(土)
17日(月) 9時～12時　＊会員募集中！
（初心者・女性・級位者を歓迎します）
佐々木 ☎783-3021 ／北条 ☎773-0660

○手づくり 11月 1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
11月10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
11月11日(火) 13時30分～

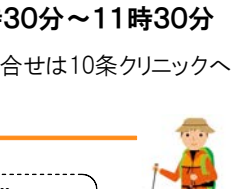


○ふれあいサロン りれい　利尻礼文会館
11月21日(金) 10時00分～

○いきいきサロン　東雁来自治会館
（東雁来7条1丁目12）
11月22日(土) 12時30分～

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
11月19日(水) 13時00分～15時

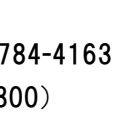
ボランティア



○布きり　共同ビル
11月 4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
11月11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」
11月 8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

9月27日 中央病院・東区民医連事業所・友の会共催

第21回ふれあい健康まつりに400人が来場！



晴天のもと「今こそ地域とともに、出会い、ふれ合い、支え合い」をテーマに、今年も中央病院で「ふれあい健康まつり」がにぎやかに開催されました。

オープニングはぽぷら保育園職員の「うちあわせ太鼓」で元気にスタート。応援にかけつけた園児たちのかわいい声援が飛び出し、会場に笑いがあふれました。昨年に続き丘珠高校吹奏楽部の迫力ある演奏やけん玉ダンスが会場を盛り上げました。

バザーや縁日、友の会コーヒー、豚汁やおしるこなど出店も大盛況。健康チェックや医療体験、相談コーナーなども用意され親子連れで賑わいました。

外来ラウンジでは、「産婦人科と小児科の移転による地域の可能性」と題して、西岡利泰札幌病院副院長の医療講演や、「平和憲法を守る運動・９条の碑建設」について、建設実行委員会事務局長の近藤良明さんの記念講演が行われ、参加者は熱心に耳をかたむけていました。

今年は、中病開院50周年の歴史をふり返る展示を、感慨深げに眺める参加者の姿も多くみられました。

＊参加者の感想…
「かわいい子どもたちや高校生の活躍、職員たちの熱気…会場いっぱいに若さが飛んでいて元気をもらえました！」
「戦後80年の節目、憲法９条の碑ができるのが楽しみです」



手づくりの「こども縁日」コーナー

伏古10条クリニック 平和コンサート♪



１０月４日、毎年恒例の１０条クリニック平和コンサートが開催され４６人が参加しました。

原水禁世界大会（長崎）に参加した友の会の中島治さんから臨場感のある報告が行われ、職員による太鼓や三線、ピアノ、ハンドベルなど多彩な演目が披露されました。最後は参加者全員でお口の体操とふるさとなどの合唱で締めくくり、楽しいひとときを過ごしました。（編集委員・高田和昌）

＜新型コロナワクチンのご案内＞ 10月 14日～実施中

＊在庫がなくなり次第終了します
□ **中央病院** …通院中の方を対象に行います
□ **伏古10条クリニック**…当日接種可能です（予約もできます）

＊お問い合わせは直接、中央病院・伏古10条クリニックへお願いします

第395回
憲法宣伝
11月8日（土）
12時30分 開始
マックスバリュ光星店前
（北13条東7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

12月号 の宅配は⇒ 11月26日（水）午後に整います