＜2025年10月末現勢＞
会員数　20,686人
班数　47班
宅配協力者数　246人
宅配部数　4,537部
特定健診等(4/1～)　1,474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

2026年 新春交流会

1月17日（土）午後1時～3時

ふしこ地区センター体育室
（東区伏古11条3丁目1－15）

参加費　2,000円
＊お弁当を用意しています
内　容　楽しい企画を準備中です！
申　込　東友の会事務局
TEL･FAX　782-3317
※申し込み〆切　1月14日(水)まで

今年も乱拍子の獅子舞がやってきます。
笑顔で新たな年をスタートさせましょう！

9-10月友の会活動拡大強化月間　目標を達成！

つながり対話2,962件＆健康相談会50回

今年も多くの友の会員と職員が協力してつながり対話2千件、健康相談会35回の目標を大幅に達成することができました。

健康相談会は数年ぶりに開催できた地域が2カ所あり、「ふだんは聞けない話を医療介護の専門職から直接聞けてよかった」と喜ばれ、身近な地域ごとにとりくむ意義をあらためて実感しました。

訪問行動では、地域のみなさんの切実な声が寄せられました。

特に多かった声は物価高騰による生活への影響です。「年金だけでは暮らせない」「食費や光熱費を切り詰めている」「貯金を切り崩して生活している」「外出や娯楽にお金が使えない」など、日々の暮らしの厳しさが伝わってきました。また、「高齢での一人暮らしで、何かあったときが心配」「買い物や冬の除雪が大変になってきた」「相談相手がいない」といった高齢化や独居世帯の不安も多く寄せられました。

医療や介護、生活への困りごと、病院へのご意見などたくさんの声を伺うことができ、対面での対話の重要性を改めて認識する機会となりました。

今回の活動で寄せられた貴重なご意見や地域の課題を受け止め、今後の友の会活動に活かしていきます。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。



11月3日、中央病院で「憲法9条の碑完成セレモニー」と除幕式が開催され、95人がかけつけ「碑」の完成を祝いました。

実行委員会の髙崎暢代表は、高市政権による９条改憲への動きに触れ、「平和を愛するみなさんとの共同の運動の出発点にしたい」とあいさつ。近藤事務局長から、完成までの道のりや募金目標を達成したことが報告されると歓声があがりました。

また、札幌南高校定時制「明日の語り部」の生徒による迫真の朗読劇が上演されると、会場は大きな拍手に包まれました。

北海道で３番目！

札幌東区に「憲法９条の碑」ついに完成

募金目標を達成　ご協力いただいたみなさんありがとうございました！



セレモニー終了後、中央病院敷地内に建立された「９条の碑」へ移動。たくさんの方が除幕式に立ち合い、髙崎暢代表・宮川潤副代表と高校生たちを囲んで記念撮影をおこないました。



朗読劇では生徒たちが、映像と効果音、静かな語りでヒバクシャの証言を再現。「ノーモアヒバクシャ・ノーモアウォー」と呼びかけ、未来に向けたメッセージを発信しました。



【お詫びと訂正】先月号でお届けした勤医協バス時刻表(冬ダイヤ)の以下の便の時刻に誤りがありました。お詫びし訂正いたします。

⑥あいの里教育大駅･太美駅･当別診療所ルート「第2便」

停留所	（誤）	（正）
東光ストアー（JRあいの里教育大駅）	13:05 →	**14:05**
伏古10条クリニック ふしこ歯科	13:25 →	**14:25**
勤医協中央病院	13:35 →	**14:35**

幹事のつぶやき

この東区に小樽、室蘭に続き道内で3番目の「憲法９条の碑」が建立された。

3月に実行委員会を結成し、碑のデザインの検討、建立場所探し、そして募金運動を約半年間集中して取り組んできた。募金と期待の声は全道から寄せられ、帯広では来年の建立に向けて実行委員会が結成され、札幌市内の他の行政区でも建立する動きが出始めている。

碑のコンセプトは、憲法９条を「子供たち、未来につなぐこと」、そして「世界に広げ支える」だ。

自民・維新の連立政権の政策合意の柱に「憲法９条改正」がある。国民民主や参政などとともに、改憲の動きは加速することが予想される。憲法を守る運動、９条を守る運動はまさにこれから正念場を迎える。

「９条の碑」を憲法を守る私たちのシンボルとして、世界の平和を願う運動と固く連帯して守り育てていきたい。（近）



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
12月10日・17日(水) 10時00分～11時00分
＊開催時間を変更しています

○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　25年12月～26年3月まで休会

○囲碁　12月 1日(月)・8日(月)・13日(土)
20日(土) 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 ／北條 ☎773-0660

○手づくり　12月 6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
12月15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
12月 9日(火) 13時30分～

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

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
12月17日(水) 13時00分～15時

○栄東ふまねっと運動　栄新和町内会館
（北48条東10丁目3－8）
12月 8日(月) 10時30分～

ボランティア

ボランティアさん 大募集！

○布きり　共同ビル
12月 2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
12月 9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」
12月 13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



10月17日、モエレ天然温泉「たまゆらの杜」で秋の日帰り温泉ツアーを開催しました！

はじめに、歯科衛生士による「お口の体操」、介護福祉士による「脳トレ体操」で楽しく体をほぐしました。

心も体もポカポカの１日に！

中央病院の秋山美玲医師による医療講演「高血圧のはなし」では、日常の食事と塩分の関係など、身近な話題にみなさん真剣に耳を傾けていました。参加者全員での自己紹介タイムも設けられ、和やかな雰囲気の中で楽しく交流を深めることができました。

初めて参加した中鉢聖子さんは、「看護師さんの血圧測定やお風呂の見守りで安心して過ごせました。秋山先生の講演もとてもためになりました。楽しく学んでおいしいお弁当をいただき、心も体もポカポカの１日でした」と感想を話していました。

参加者から「脳トレやお口の体操など楽しい企画があってよかった」「のんびりできて楽しかった」との声も寄せられ、心身ともにリフレッシュした１日となりました。


「朝みそ汁＋昼めん類の汁」で1日の塩分量オーバーしますよ～！
秋山医師が医療講演


脳トレ体操…軽く上半身をほぐした後はチーム対抗戦で笑い声があふれました！



11月5日 病院ボランティア交流会

勤医協への恩返しのつもりでボランティア

- 家族がお世話になり勤医協の大ファンに！恩返しのつもりで続けています。
- 患者さんが気持ちよく来院できる空間づくりを心がけています。
- 「患者図書室こらぼ」を自分の病気を詳しく知りたい人に勧めたいです。

２年ぶりの開催となるボランティア交流会を開催し、病院案内、園芸、布きり、車いす清掃、患者図書室こらぼなど病院ボランティアとして日頃活動に参加しているボランティアさんや職員など１４人が参加しました。

はじめに、中央病院の折出看護部長が日頃の活動への感謝の言葉をのべ、来年度の医療構想について説明しました。「交流タイム」では、参加者からボランティアをはじめたきっかけや活動への思いが語られました。締めくくりは「みんなで唄おうタイム」。ボランティア歴１０年の中川さんのギター演奏で昭和の懐かしい曲をみんなで口ずさみ、笑い合いなごやかなひとときを過ごしました。中央病院ではボランティアさんを募集しています！興味のある方は友の会事務所までご連絡ください。



第396回
憲法宣伝
12月9日（火）
13時30分 開始
ザ・ビッグ元町店前
（北24条東20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

1月号 の宅配は⇒ 12月22日（月）午後に整います