＜2026年6月末現勢＞
会員数　20,524人
班数　47班
宅配協力者数　237人
宅配部数　4,441部
特定健診等(4/1～)　526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



「間違ってもいいので楽しんで～！」

健康体操と脳トレで体がポカポカに！

どんぐり班が活動を再開！

健康相談会

6月22日、どんぐり班主催の健康相談会が栄西地区会館で開催され、25人が参加しました。

免疫を“整える”レシピを紹介



前半は飯田昌美作業療法士による健康体操と脳トレ。座ってできる体操では「体がポカポカしてきた」との声があがりました。「間違ってもいいので楽しんで」との呼びかけのもと、「足踏みしりとり」や、3と5の倍数で手や膝をたたく脳トレに、参加者同士笑い合いながら挑戦しました。

後半は山平有希子管理栄養士による「免疫機能を正常に保つためには」のお話。免疫細胞の約7割が集まる「腸」を整えるには「まんべんなく、いろいろなものを、ほどほどに食べる」ことが秘訣と、納豆アレンジ（ちりめん・大葉・新玉ねぎのトッピング）など毎日の食事に取り入れやすいレシピが紹介されました。

参加者からは「腸内細菌の餌になっていたことが腑に落ちた」「『免疫を高める』ではなく『整える』と聞いて、自分でもやっていけそうだと安心した」との声が寄せられました。

・・・・・・・・・・

班が活動を再開した経過について、副班長の飯坂宗子さんは、「昨年7月に旧班長が転居し、何とかしなくてはとの思いから12月に班体制を確立、健康相談会を6月に開催しようと決めました」と振り返ります。

開催前には360枚の案内ビラを作成し、友の会員や地域でつながりのある人を訪ねてお誘いしました。

班長の竹内千晶さんは、「目標を上回る参加があり嬉しいです。当日は事前のお誘い含めて4人の方が入会し、初参加の方も17人でした。今後も、感想アンケートで出された要望を取り入れ、年1回は健康相談会を企画していきたいです」と抱負を話していました。

丘珠みなみ班「総会」&「モルック体験」

モルック講習を受けた友の会の高橋えりさんが、ルール説明とアドバイスを行いました！



6月18日、丘珠みなみ班の総会は、今年度から統合することになった「くわの実班」の方も加わり、15人で開催しました。班長の松原さんから健康相談会やレクなど1年間の活動が報告され、年間計画を話し合いました。「また西岡先生に来てほしい、高齢者対象の性教育にも関心が高い」「体を動かしたい」「施設見学をしたい」「帯状疱疹の学習をしたい」などの要望が出されました。「外を歩いていて友の会のことで歩いているのかい？と言われることがある」「宅配部数が減っているので、会員を増やしたい」など経験や思いも語られました。

総会後は、フィンランド発祥の誰でもできるスポーツ「モルック」で体を動かしながらの交流です。木の棒を投げ、倒れた木製のピンの数などで点数が入り、ぴったり50点を目指しますが、1点でも超えると25点に戻ってやり直しです。投げる人の集中と、周りの声援、成功、失敗した時には大盛り上がりでした！



やっているうちに
どんどん上手に！

7月14日のさくらんぼサロンでも体験！

伏古北ブロック









モルックを体験したいと3人がサロン初参加。16人で4試合行い、白熱の1時間半を楽しく過ごしました！

幹事のつぶやき

テレビドラマ「ムショラン三ツ星」、1・2回見逃したけれど、なかなかいいドラマでした。

小池栄子さん扮する栄養士が、ひと癖もふた癖もある受刑者や他の職員と一緒に食事を作ることを通して、刑務所の中にいる自分のこと、生きること、ひいては命の大切さを学んでいく、涙あり笑いありのドラマでした。

所長から「ここにいる人たちをどう思いましたか？」と問われ、「意外と普通の人たちでした」と返した小池さん―。

これはなかなか深い意味だと思いました。私たち、普通の人（自分は普通だと思っている人も）、ひょんなことから事件に関わったり、最悪、人を傷つけてしまうかもしれない。絶対ないとは言い切れないと思います。

受刑者を特別な人と見ていた自分に気が付く…これは他の人を見るとき、外国の方を見るときもあてはまると思いました。少し深く考えるとジェンダー平等に通じるドラマではないかと感じています。（貴）



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 TEL782-3317

健康相談会や健康体操など

○ ふまねっと教室
8月5日・19日(水) 10:00 ～ 11:00
吉岡 TEL214-9650

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

○ ほっと元気ふしこ（定員30名）
→申し込みは伏古10条クリニックへ

○ 東区ひまわり薬局(中央病院向い)
「かんたん！血圧・心電図測定会」会場:薬局
8月8日(土) 9:00 ～ 12:00（15分程度）
＊都合の良い時間にお越しください TEL786-8700

サークル

○ 囲碁 8月3日(月)・10日(月)・15日(土)
29日(土)・31(月) 9:00 ～ 12:00
＊会員募集中！（初心者・女性・級位者歓迎！）
佐々木TEL783-3021 ／北條TEL773-0660

○ 手づくり 8月1日(土) 9:30 ～ 12:00
橋場TEL782-5108 ／竹田TEL782-5968
＊メンバー募集中です！（ぜひ見学・体験に来てください）

○ 社交ダンス すてっぷ 毎週火・金
19:00 ～ 20:30 ちひろダンススクール
亀村 TEL090-3390-6585

おしゃべりサロンなど

○ おしゃべりサロン さくら草
8月3日(月) 10:30 ～
ふれあいの家さくら草(北26条東22丁目7-3)

○ おしゃべりサロン さくらんぼ
8月11日(火) 13:30 ～ ふしこ地区センター2階

○ ふれあいサロン りれい
8月28日(金) 10:00 ～ 利尻礼文会館

○ おしゃべりカフェ 8月19日(水)
13:00 ～ 15:00 東雁来自治会館

○ いきいきサロン 8月22日(土) 12:30 ～
東雁来自治会館(東雁来7条1丁目12)

ボランティア

募集中

ボランティアに関心がある方はぜひ一度見学・体験にきてください！
（お問合せは友の会事務所まで）

＜病院ボランティア＞

○ 布きり 8月4日(火) 9:30 ～ 11:00
○ 車いす清掃 8月18日(火) 12:30 ～ 13:30
○ 病院案内 月～金 9:00 ～ 11:00
○ 図書「患者図書室こらぼ」月～金(半日)
10:00 ～ 12:00 ／ 13:00 ～ 15:00

＜友の会新聞作業ボランティア＞

○ ラベル貼り作業 … 8月21日(金) 9:30 ～
○ 郵送作業 … 8月26日(水) 9:00 ～
＊午前の都合の良い時間に共同ビルへお越しください

9月号の宅配 ⇒8月26日(水)午後からお渡しできます

外来ボランティアさんが交流

私たちと一緒に
はじめてみませんか?
ボランティア活動

募集中



中央病院の外来ボランティアをご存じですか？受付機のあたりで、外来患者さんが気持ちよく受診できるよう、エプロン姿で活動しているのがボランティアのみなさんです。

７月７日、各曜日の担当者が集まりお菓子とコーヒーで交流しました。友の会ボランティア部の吉岡さんの「中央病院での患者さんの案内・援助をしていて困ったことはありませんか？」の問いかけで始まり、日頃感じていることなどを出し合いました。

最後に竹下部長が「ボランティアに参加する方が増えるように呼びかけたい」とまとめ、笑顔で記念撮影を行いました！

↓↓みなさんのコメント

伊藤さん（月曜担当）
患者さんが目の前で苦しみだしたこともあり…各曜日にボランティアが２人いるといいですね！

堂前さん（火曜担当）
ボランティアをしていて、職員も患者さんも感じがよく居心地がいいです

中川さん（水曜担当）
患者さんが病院を気持ちよく利用できるように心がけています

矢幅さん（木曜担当）
困っている方に声をかけると「助かります」と言われやりがいも感じています！

吉田さん（金曜担当）
新生児が小１の姉に抱かれ退院するのを見かけました。産科があると幸せな気持ちになれます

ぜひ一度見学・体験にきてください！ お問合せは友の会事務所 ☎782-3317 まで

ウォーキングサークル 今後の予定

＊参加費1回100円
＊昼頃終了予定

▸9月11日(金) 小樽水族館コース
大通バスセンター 8時30分集合 ＊小雨決行
※札幌⇔水族館の往復バス代
＋入館料3,100円は各自ご用意ください

▸10月9日(金) ＊小雨決行
北海道開拓の村コース
地下鉄新札幌駅改札口 9時30分集合

▸11月6日(金) ＊雨天中止
北海道大学構内コース
北大正門 10時集合

【申込先】
友の会事務所
☎782-3317


6月八紘学園ポプラ並木コース
快晴のなか10人で気持ちよく歩きました！

第22回 ふれあい健康まつり

お誘い合わせて
ぜひご参加を！

9月26日(土) 10時～13時 会場:勤医協中央病院

★縁日・出店・バザー　★展示・相談コーナー　★医療講演
★わくわく！医療体験・探検　★太鼓・吹奏楽など演奏

第404回
憲法宣伝
8月 8日 (土)
13時30分 開始
ラルズマート伏古店前
(伏古6条3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」の一部助成があり、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

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)