＜2026年7月末現勢＞
会員数　20,402人
班数　47班
宅配協力者数　236人
宅配部数　4,428部
特定健診等(4/1～)　854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**

## 秋の日帰り温泉ツアー

### 石狩市浜益保養センター

**10月30日（金）10:00～16:30**

バス移動で片道約２時間かかりますが、オロロンラインの海の景色を眺めながら、温泉でゆったりリフレッシュしましょう！

- 会費 3,000 円(弁当付)　定員 20人
  ＊飲料各自(自販機あり)　＊タオル持参
- 集合 友の会事務所　受付 9時30分～
  東苗穂5条1丁目共同ビル
- 出発 10時
- 解散 16時30分　共同ビル到着予定
- 申込 平日 9～16時 10/22(木)まで

→友の会事務所 011-782-3317

＊定員になり次第〆切りとなります。10月27日（火）以降の変更はキャンセル料金が発生します。

## 9月~10月　平和といのちを守るとりくみを

## 友の会活動拡大強化月間 スタート

札幌東健康友の会 会長　阿部 真智子



年間の中で、友の会活動の大きなとりくみとして9月・10月の2か月間、「友の会活動強化月間」がおこなわれます。

世界では無意味な戦争が続いています。私たちの周りは続く物価上昇で暮らしに大きな影響が広がっています。

そんな中での月間は、友の会と民医連職員がともに、仲間ふやし・平和といのちを守る活動、地域訪問、健康相談会などにとりくみます。

健康や生活など様々な困りごとに寄り添い、私たち友の会のスローガン「安心して住み続けられるまちづくり」実現のためのとりくみを強めていきたいと思います。

会員のみなさんのご協力をお願いいたします。

→友の会役員と職員の合同会議には68人が集まり、ブロックに分かれて月間の計画を話し合いました。＝8月6日

## 9月 健康相談会の予定

どなたでもご参加ください！
お問合わせは友の会事務所☎782-3317まで

- **9月 2日(水) 13:30～**
  「また変わるの？医療保険・介護保険制度!!」
  東雁来自治会館(東雁来7条1丁目12)
- **9月 8日(火) 13:30～「終活のはなし」**
  ふしこ地区センター(伏古11条3丁目1)
- **9月16日(水) 14:00～**
  「ケガを予防する準備体操」
  丘珠新栄団地会館(北丘珠4条2丁目1)
- **9月18日(金) 13:30～**
  「人生会議ACPって知ってますか？」
  元村公園会館(北28条東18丁目1)
- **9月25日(金) 14:00～**
  「腹部エコーから始める健康チェック」
  伏古10条クリニック2階
- **9月29日(火) 10:00～**
  「50代からの性教育」
  丘珠みなみ会館(北37条東28丁目11)

参加費 無料

**【西区病院⇔中央病院の送迎バスについて】**
９月１日より以下の時刻で運行となります
●西区病院 発　8:00 ⇒中央病院 着　9:10
●中央病院 発　15:00 ⇒西区病院 着　16:10
（お問合せは西区病院☎663-5711まで）

7月25日　勤医協札幌看護専門学校

## 第1回勤看地域交流会に86人参加

看護学校で「第１回勤看地域交流会」を開催しました。４月から学生と職員による実行委員会を立ち上げ準備を進め、当日は、たくさんの方に足を運んでいただき、大盛況で終えることができました。

ステージ企画では、学生が保育園や学童保育所で実施した「子ども向けの保健指導」や「健康診断の重要性を伝える保健指導」など実習での学びを紹介。塩川校長の認知症についての講演、友の会の近藤副会長による平和講演、ビンゴ大会なども行いました。「健康チェック」「手浴体験」「子ども遊び」のブース企画では、地域のみなさんとふれあうことができました。

学生たちは「地域の方がたくさん来てくれて嬉しかった」「子どもたちが楽しく遊んでくれて良かった」「普段の学びを発信できて良かった」と感想を述べていました。来年も地域のみなさんと健康について考える機会になるよう開催したいと思いますのでぜひお越しください。（副校長 花田未希子）

### 地域に愛と健康を！







手浴体験が好評でした！

## 幹事のつぶやき

昨年度、ぽぷら保育園から園長として、中央病院「院内保育園ないろ」へ来ました。

ずっと現場で保育ばかりしていたので、初めは市からくるエクセルの書類作成に四苦八苦しながら少しずつ慣れてきた1年でした。しかし初めての体験の連続な1年は新鮮さもあり楽しかったです。

そんななないろ2年目は園児がゼロ人でぽぷら保育園での仕事の日々を過ごしています。

今年から友の会の担当というまた新しい経験をしています。まだまだ何をすれば良いのかわからない状態ですが、1年が終わる頃にはたくさんの事がわかるようになるのだろうなと思いながら参加しています。これからまだまだ新しい事との出会いがあるなかで様々な経験をしていけたらと思います。

まずはないろに新入園児が来ることを心待ちにしながら日々保育に向かっていこうと思います。

（記）



## 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**
**9月9日・16日(水) 10:00 ～ 11:00**
吉岡 TEL214-9650

○ **栄東ふまねっと運動 9月14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
**9月12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

小雨決行

○ **ウォーキング 9月11日(金)**
**「小樽水族館」中央バス札幌ターミナル 8:30 集合**
＊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（申込:TEL782-3317）

○ **囲碁 9月12日(土)・19日(土) 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 9月5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**
**9月14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**
**9月8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**
**9月18日(金) 10:00 ～** 利尻礼文会館

○ **おしゃべりカフェ 9月16日(水)**
13:00 ～ 15:00 東雁来自治会館

○ **いきいきサロン 9月19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

**はじめてみませんか？ボランティア活動**

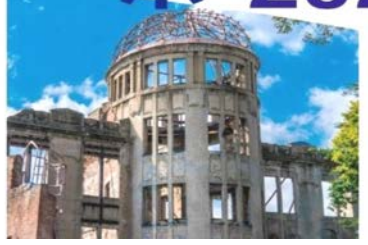
**＜病院ボランティア＞** 見学・体験大歓迎です！
○ **布きり 9月1日(火) 9:30 ～ 11:00**
○ **車いす清掃 9月8日(火) 12:30 ～ 13:30**
○ **病院案内 月～金 9:00 ～ 11:00**
○ **図書**「患者図書室こらぼ」**月～金(半日)**
10:00 ～ 12:00 ／ 13:00 ～ 15:00

**＜友の会新聞作業ボランティア＞**
○ **ラベル貼り作業 … 9月18日(金) 9:30 ～**
○ **郵送作業 … 9月28日(月) 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

**10月号の宅配** ⇒9月28日(月)午後からお渡しできます

**被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界を**
**―人類と地球の未来のために**

# 原水爆禁止2026年世界大会



被爆81年となる8月、原水爆禁止世界大会が開催されました。4～6日の広島大会には3400人(視聴706人)が参加、東区からは中央病院・10条クリニック・ライフサポートひまわり・新日本婦人の会などから7人が参加しました。中央病院職員の感想を紹介します。

### 佐竹峻輔さん（看護師）



北海道参加者の結団式＝８月３日

胎内被爆者の体験を聞きました。被爆した母のこと、不安を抱え葛藤し続けた経験を聞き、想像を絶する苦しみと辛さが伝わりました。それでも世界に発信しようと前を向く姿に尊敬を感じ、私もこの体験を自分の方法で伝え続けなければと感じました。開会式でも海外や日本全国からたくさんの報告を聞きました。「核兵器禁止条約」は署名または締約国が 100 カ国に達し、11 月には再検討会議が開催されるなど、強く発信し続ける事で少しずつ世界に変化をもたらしている事がわかりました。被爆体験を直接聞くことにはタイムリミットがあります。これからは被爆２世、３世が後世に伝え、その話を聞いた自分たちも各方面で必ずどこかに語らなければならないと思いました。世界では第３次世界大戦寸前の緊張状態が続いています。少しずつ確実に核兵器廃絶へ前進している今こそ、たくさんの人が声をあげるべきだと現地に行き実感しました。




### 窪田ゆりなさん（臨床検査技師）

被爆者の方は 81 年前のことを昨日のことのように覚えていて、忘れたくても忘れられない衝撃的な出来事だったのだと再確認しました。たくさんの痛々しい写真をみて「自分だったら」と考え、核がどれほど恐ろしいものなのか改めて感じました。

## 秋まつり署名宣伝 in さっぽろオータムフェスト



**9月19日（土） 14時～15時 大通公園西3丁目**

「雪まつり宣伝」から季節を変えてリニューアル！職員と一緒に
「憲法９条改悪に反対する請願署名」など署名宣伝行動を行います！

## 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

## 伏古10条クリニック

**「平和コンサート」にぜひご参加を♪**
**10月17日（土） 14:00～**
**伏古10条クリニック 2階**

○原水禁世界大会報告
○ピアノ・歌・三線・ハンドベルなど♪

お申込み・お問合せは 伏古10条クリニック 786-5588 まで

**第405回**
## 憲法宣伝
**9月 9日（水）**
**13時30分 開始**
**ドン・キホーテ北42条店前**
**（北42条東7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)