＜2026年8月末現勢＞
会員数　20,368人
班数　47班
宅配協力者数　235人
宅配部数　4,385部
特定健診等(4/1～)　1,036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**

## 「友の会活動拡大強化月間」はじまってます！

### スタート集会

9月2日、10条クリニックが月間スタート集会と地域訪問にとりくみ、17人8組が参加しました。

3日の東友の会スタート集会には62人(友の会35人･職員27人)が参加、月間にむけた奮闘を確認しました。



10条クリニックのスタート集会

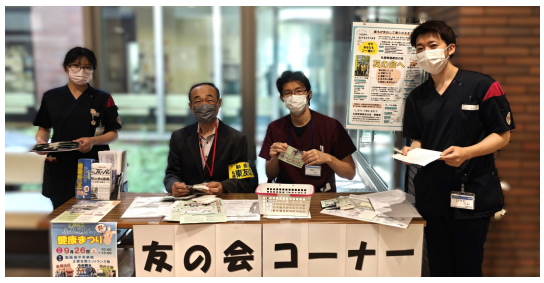


東友の会スタート集会(＝9月3日中央病院)



### 中央病院に友の会コーナー

エレベーター向いに「友の会コーナー」をつくり毎週火曜、友の会役員と職員が一緒に入会や署名などを呼びかけています。最初の3回の行動で11人が、67人と対話し26筆の署名を集めました。"いつも友の会たより見てるよ」と声をかけられる一幕もあり元気をもらいました！




### 地域訪問

宅配者さんと一緒に地域訪問へ



さっそく職員も地域訪問へ！（左＝看護学校、中央･右＝地域の宅配者さんと中央病院職員）

### 健康相談会

9月2日 札苗南ブロック

**他団体との共催で大成功!!**

中央病院医療福祉課の行沢部長の講演「また変わるの？医療保険・介護保険制度」がわかりやすかったと好評でした。新日本婦人の会との共催で、ご近所に声をかけ参加した方や職員７人を含め会場いっぱいの40人が参加。みなさんのがんばりで元気の出る月間のスタートとなりました。



9月8日 伏古北ブロック

**「終活」をテーマに開催**

丘珠居宅介護支援事業所の羽田所長を講師に、札幌市のガイドパンフレットに沿って学習しました。自分がひとりになった時を想定して、後見人や住まい（施設）などの質問が多く出され関心の高さがうかがえました。

**＊参加者の感想＊**　これからの自分の人生について考える良い機会になりました。家族と話し合いながら、できることから進めたいと思いました。年金が少なく不安との声も多くあり、だれでも最後まで、穏やかに過ごせることを望みます。医療機関の深刻な状況があり、軍事費ではなく、医療や生活に予算を回してほしいと思いました。



### 健康相談会　どなたでもご参加ください♪

お申込み・お問い合わせは 友の会事務所 TEL･FAX 782-3317 まで

参加費無料

- **10月　3日(土) 10:00～「高齢者の健康増進フレイルとサルコペニア」「医療費の負担どうなるの？」** 日の丸会館（北41東14丁目3）
- **10月　6日(火) 13:30～「OTC類似薬の話」「爪のケア」** 勤医協共同ビル（東苗穂5条1丁目8）
- **10月　7日(水) 14:00～「OTC類似薬の話」** 中沼交流センター（中沼町30）
- **10月13日(火) 14:30～「OTC類似薬の話」** ふしこ地区センター（伏古11条3丁目1）
- **10月14日(水) 14:00～「腹部エコーから始める健康チェック」** 伏古記念会館（伏古7条2丁目8）
- **10月16日(金) 13:30～「健診結果を読み解く～検査でわかる病気」** 元町まちづくりセンター（北20東20丁目6）
- **10月20日(火)　9:30～「中高年女性特有の悩みと対策」＆ 骨盤底筋体操** 札苗北会館(東苗穂13条3丁目26)
- **10月22日(木) 14:00～「認知症のはなし」＆ ふまねっと運動** 苗穂中央会館(北6条東19丁目1)
- **10月27日(火) 13:30～「介護サービス利用の仕方」＆ ふまねっと運動** 道営住宅東苗穂団地集会所(東苗穂1条2丁目6)
- **10月28日(水) 14:00～「無料低額診療制度の活用」** 利尻礼文会館(中沼西2条2丁目2)
- **10月30日(金) 13:30～「人生会議ACPの話」** ふれあいの家さくら草(北26条東22丁目7)
- **10月31日(土) 14:00～** ①「転倒予防の健康体操」 ②「中央病院の放射線治療について」 道営住宅栄町団地集会所(東区北43条東17丁目1)




### 幹事のつぶやき

退職後、友の会に関わるようになり、まわりの先輩からは若手が入ってきたと言われてきましたが、ついに70才になります。もう若くはないと思いつつ、今できることを精一杯やろうという気持ちが強くなりました。

私の趣味の一つに山登りがあります。若い頃からぼちぼち山には親しんできましたが、3年前に山岳サークルに入会し、登ったことのない山に挑戦しています。

健康寿命が伸びていると言われています。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活に影響がない年齢で男性72歳、女性75歳（22年厚労省）だそうです。健康寿命を伸ばすためには、定期的な健康診断と病気の早期発見、治療、そして社会参加と趣味の継続とありました。私より10才も年上の人と山に登ることもしばしばあり、本当に頭が下がります。

70歳が老化の分かれ道だそうです。些細なことでも挑戦して元気に人生を楽しみたいものです。（橋）



## 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**
  **10月14日・21日(水) 10:00 ～ 11:00**
  吉岡 TEL214-9650
- **栄東ふまねっと運動 10月5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 (第1・3木) 13:45 ～**
  一緒に体操をしませんか？申込み:伏古10条クリニック
- **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
  **10月10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

参加費100円
小雨決行

- **ウォーキング 10月9日(金)**
  **「北海道開拓の村」地下鉄新札幌駅 5番出口**
  **セブンイレブン前 9:30 集合**(申込:TEL782-3317)
- **囲碁 10月3日(土)・10日(土)・17日(土)**
  **31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 10月3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**
  **10月19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**
  **10月13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**
  **10月16日(金) 10:00 ～** 利尻礼文会館
- **おしゃべりカフェ 10月21日(水)**
  **13:00 ～ 15:00** 東雁来自治会館
- **いきいきサロン 10月24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 10月13日(火) 9:30 ～ 11:00**
- **車いす清掃 10月13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 … 10月20日(火) 9:30 ～**
- **郵送作業 … 10月26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

**11月号の宅配** ⇒**10月26日(月) 午後**からお渡しできます




9月11日

## ウォーキングサークル
## おたる水族館 コース

晴天のもと１５人で「おたる水族館」に行ってきました！「水族館に行きたい」というメンバーのリクエストから実現しました。８時半にバスターミナルに集合すると、「孫が幼かったとき以来だわ」と全員がとても楽しみにしていました。水族館に着いて入り口をバックに記念写真を撮りました。振り向いた時の海の青がとても綺麗でした。



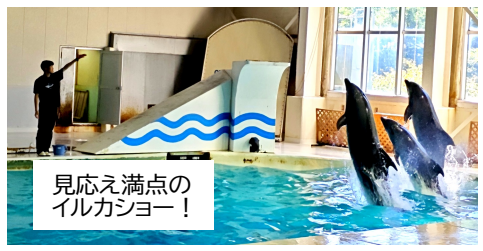
## 初めての遠出を心ゆくまで楽しみました

館内に入るとすぐ出迎えてくれたのは、大きな水槽の中を自由に泳ぎ回るエイやサメなどの大型魚、ウミガメもいました。特にエイ大きさには圧倒されました。館内は自由行動で各自が楽しみ、１２時には食堂に集まってみんなで昼食、名物の「小樽焼きそば」を注文している方が多かったです。

食後は、イルカショー、あざらし、ペンギンのショーを楽しみました。イルカの豪快なジャンプ、泳ぐスピードの速さ、手（？）を振る可愛いらしさに大きな歓声と、子どもたちのはしゃぐ姿に笑顔、笑顔…！見終わった後は、「イルカかしこいねェ」「楽しかったね」の感想が聞かれました。

「おもしろかった」「クラゲがきれいだった」…とそれぞれの思いを胸にバスに乗り込み、初めての遠出を心ゆくまで楽しんだ一日でした。

（樋口厚子）


見応え満点のイルカショー！


大迫力のトドに歓声があがりました！

### 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

### インフルエンザワクチンのご案内　＊在庫がなくなり次第終了します

**＜中央病院＞** 10月1日から開始 …通院中の方を対象に行います

**＜伏古10条クリニック＞** 10月3日から開始（予約もできます）

詳細については
中央病院、10条クリニックへ
直接お問合せください！

- **内科** 1回 3,300円 ／札幌市民 65歳以上 1,400円

※ 札幌市民65歳以上の非課税世帯・生活保護世帯は証明書提示で無料

- **小児(中学生以下)** 予約制

ワクチン(注射) 0歳～2歳: 1回 2,800円／3歳以上: 1回 3,300円
※ 0歳(生後6カ月)～12歳は2回接種です

フルミスト(点鼻液) 2歳～18歳(1回のみ) 7,500円

小児科インフルエンザワクチン WEB予約

**第406回**
## 憲法宣伝
**10月 9日 (金)**
**13時30分 開始**
**イオン苗穂店前**
**(東苗穂2条2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
伏古10条クリニック
(782) 9124
(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)