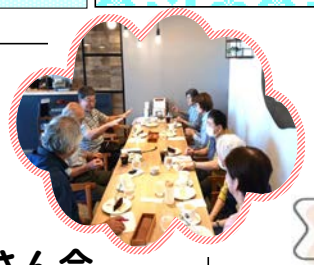
＜2026年9月末現勢＞
会員数　20,344人
班数　47班
宅配協力者数　233人
宅配部数　4,335部
特定健診等(4/1～)　1,314人

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

丘珠みなみ班



おしゃれなカフェで宅配者ご苦労さん会

毎月の友の会新聞配達を感謝しねぎらうため、班で初めての宅配者交流会を開催。こだわりは「おしゃれなカフェでおいしいケーキ」と、初対面でも気兼ねせず話せる雰囲気づくりです。招待状を手渡してお誘いし９人が参加しました。

交流のなかで、介護認定の流れや地域の見守り運動の話題もあり、友の会の役割も再認識することができました。（大須賀峰敏）

病院の友の会コーナー



10月は3人の方がコーナーで入会！

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

今年も各ブロックや班でさまざまなテーマの健康相談会を開催することができました。ふまねっとや健康体操、サロンなどを含めると、健康づくりのとりくみは約50回！それぞれの場面で地域の方と職員が対話し、たくさんの交流が広がりました。

★腹部エコーから始める健康チェック
★中高年女性の悩みと対策
★認知症のはなし　★終活のはなし
★介護保健サービスの利用
★ACP人生会議　★転倒予防体操
★無料低額診療制度　・・・・・


爪やすりの使い方をレクチャーする佐野看護師

初めての講師「楽しかった！」

共栄ブロック

10月6日、2つのテーマで開催した健康相談会に16人が参加しました。

1部では北海道保健企画の羽野事務課長が「OTC類似薬の負担増」で医療費がどう変わるのか具体的に説明しました。

2部では、中央病院の佐野看護師が「爪のケア」と題し、爪の役割や構造、手入れの仕方を会場を回りながらレクチャーしました。

この日初めて講師を担当した佐野看護師は、「思っていたより楽しみながらできました。質問も持ち帰って回答したい」と話し、ブロック長の目黒さんは「爪の状態から、体重のかけ方や歩き方など身体全体を考えることができてよい機会になりました」と感想を話しました。


OTC類似薬でどう変わる？

地域訪問

訪問などで対話できた方は10月16日時点で約1700件です。

宅配者さんと一緒に「足がつるほど歩いた」という栄養科職員は「冬を前に灯油代の高騰が不安と話す方が多く心配です」と話していました。地域の方から、生活や医療介護のこと、病院へのご意見など様々な声が寄せられ、友の会と職員が思いを共有する時間をもつことができました。



「地域に出て対話すると元気をもらえますね！」







仲間ふやし

手紙を渡して入会の声かけ

中央病院検査部門では職員の友の会入会に力を入れて取り組んでいます。検査部の崎山副部長に友の会の宮川副会長が聞きました。

地域の方たちと手を取り合う大切な「最初の一歩」！


崎山副部長　宮川副会長

宮川：今年検査部では職員8人が入会しましたね。

崎山：業務が忙しく、患者さんの背景までなかなか意識できません。だからこそ、友の会活動をわかってほしいと考えました。

宮川：崎山さん作成の手紙『職員が入会する3つの大きな目的』には、①患者さんの生活を知る②予防とまちづくりを実践する③誰もが安心できる社会保障を守る、とありますね

崎山：退職者が多かった時、ここで頑張ろうという気持ちになってもらえないことが残念でした。勤医協の本当の良さは何なのだろうと自問し、周りの職員にも考えてもらうには患者さんの背景に迫ることが必要だと考えました。友の会で地域訪問や相談会の講師活動などを経験して、職員が少しずつ変わっていることを感じています。

◇◇

検査部門では、友の会活動を職員のモチベーションにも結び付けようと頑張っています。

【勤医協バスのご案内】冬ダイヤ（26年12月～27年3月）を同封しました。変更もありますのでご確認をお願いします。

幹事のつぶやき

日暮れが早くなるこの時期になると、映画で見た西欧の窓明かりの風景を思い出します。

昼間は、木々の葉の間からこぼれる太陽の光が、道や建物の壁に明るい部分と影を作り、町にやさしい雰囲気を与えます。夜になると、町はまた違った表情を見せます。家々の全開の窓から明かりがこぼれ、道をやさしく照らします。暗い町の中に小さな明かりが見えると、人は安心したり、ほっとした気持ちになったりします。窓明かりは、町を明るくするだけではありません。自然と人の暮らしが一つになり、見る人の心を穏やかにしてくれる、美しい町の風景です。

北海道も同様な雰囲気があり雪が降るとなおさらです。

カーテンなしで夜を過ごすのは無理としても、家の灯りが届く透過性のカーテンに変えてほんのりとした街に変えていくのはどうでしょうか。（○）



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　11月

○ ふまねっと教室
11月11日・18日(水) 10:00～11:00
吉岡 TEL214-9650

○ 栄東ふまねっと運動 11月16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
11月14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
雨天中止

○ ウォーキング 11月6日(金)
「北海道大学構内」北大正門前 10:00 集合
(申込:友の会事務所TEL782-3317)

○ 囲碁 11月7日(土)・14日(土)
・21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 11月7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
11月30日(月) 10:30～ ＊10周年ありがとう＊
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
11月10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
11月20日(金) 10:00～ 利尻礼文会館

○ おしゃべりカフェ 11月18日(水)
13:00～15:00 東雁来自治会館

○ いきいきサロン 11月28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 11月10日(火) 9:30～11:00
○ 車いす清掃 11月10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 … 11月24日(火) 9:30～
○ 郵送作業 … 11月26日(木) 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

12月号の宅配 ⇒11月26日(木) 午後からお渡しできます



第22回 ふれあい健康まつりに 今年も400人が来場！

テーマは今こそ地域とともに、出会い、ふれあい、支えあい！9月26日、「ふれあい健康まつり」が中央病院で開催され多くの来場者でにぎわいました。(友の会役員・佐々木明夫さん寄稿)

晴天に恵まれ、オープニングのうちあわせ太鼓(ぽぷら保育園)で会場はすぐに盛り上がりました。

私は友の会でコーヒー販売を手伝いながら聞いていました。伏古わんぱくクラブのダンス、ホワイトプルメリアのみなさんのフラダンスなど次々にはじまります。間をぬって司会の高橋さんがバザーや縁日の出店を回り紹介をしています。

最後は丘珠高校吹奏楽部。迫力ある演奏が終わると大拍手とアンコールの声がかかり、すぐに応えてくれました。

病院内では、歯科やお薬、医療介護の相談コーナーで健康相談に訪れる方もいました。4つの体験ブースをまわり景品と交換できる「医療体験スタンプラリー」も親子でにぎわい大好評でした。

医療講演は小児科の福山桂子先生による「災害時もこどもに笑顔を」です。

東区は近くに野幌活断層があるため災害に弱く、活断層が動くと震度7レベルの地震発生の可能性があるそうです。

災害に対する札幌市の基本対応は「自助」。(少し冷たい…)自分達ができる自助努力？災害にあったとき最初に困るのは水です。大人1人が1日に必要な水は2リットル×家族数。次に困るのがトイレ。簡易トイレの用意が必要？「自助」だけではすまされない。

普段から地域の支えあいが必要だと思いました。最後に先生が用意してくれた浸水ハザードマップと地震防災マップを持ち帰りました。

＊参加者の感想…
「フラダンスの華やかな衣装と踊りが素敵でした」
「子どもも一緒に楽しめる企画がよかったのでまた来たいです」
「今日は病院がより身近に感じられました」

★救急車体験 ★内視鏡体験
★検査体験 ★放射線体験


救急車に乗って酸素濃度を測ってみよう！


模型の胃カメラの奥には…おもちゃが！


自分のリュックのなかを撮影…スマホの基盤も見えてびっくり！


エコーでゼリーのなかに何があるか当てよう！これはレンコン、卵？…

札幌東区「憲法９条の碑」完成1周年 伊藤 千尋 氏 記念講演会

「市民運動が政治を変える」
～９条は今が正念場～

11月15日 (日) 10時～11時30分 9時30分開場
中央病院2階 みなくる(東苗穂5条1丁目9-1)



参加費無料！
どなたでもご参加できます

東区「憲法9条の碑」建立から1年、世界を取材してきた伊藤千尋さん(国際ジャーナリスト／元朝日新聞記者)と一緒に憲法9条のこれからを考えましょう!

ふれあいの家さくら草

2015年11月16日の開設から、居場所づくりの拠点として活用されてきた「ふれあいの家さくら草」は、老朽化のため維持管理が困難となり、利用を終了いたします。10年間、とりくみを支えていただいた地域のみなさんありがとうございました！

10年間ありがとうございました！

＊ おしゃべりサロンさくら草は11月30日(10周年)で一度終了とし、今後は開催場所を含め検討いたします。

第407回 憲法宣伝
11月10日 (火)
13時30分 開始
マックスバリュ光星店前
(北13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)