



第30回 友の会総会が開催されました！

健康づくりを地域に広げ、
社会保障、憲法・平和を守り
「安心して住み続けられるまちづくり」を！

◇ 総会で確認された今年度の目標

- * 会員拡大 500名
(友の会はそのうちの100名)
- * 健康相談会・医療講演会 35回
- * 「いつでも元気」の普及 50部
(友の会はそのうちの20部)
- * 友の会健診受診者の目標 3,100人
- * 感染予防につとめながら、各行事の成功をめざします

社会保障の拡充・憲法を守り平和を守る活動をおこないます。



4月26日(金)、菊水ビル4階大会議室にて新旧の友の会世話人など45名の参加で総会をおこないました。コロナ禍の中、昨年に引き続き参加者数を制限しておこないました。

総会では北白石在宅花の里の佐々木真一施設長と札幌病院の井下副事務長からのあいさつの後、事務局から2023年度の活動のまとめ、2024年度活動方針、会計報告がありました。

発言は、①「友の会の健康相談会を体験して、介護予防センターのケアワーカースタッフとして感じたこと」札幌病院介護予防センター、②「健康増進まちがいにし！まねっと教室の取り組み」世話人、③「地域健康課における看護活動の現状と今後の取り組みについて」札幌病院看護師、④「求められる居場所」みんなの食堂★きらり「の役割」世話人、⑤「友の会活動と地域の育ち合い」世話人の5人からあり、昨年の活動の内容がいきいきと語られました。

全ての議案と新体制が、拍手で確認されました。

新会長の
千葉ひとみさん



の会総会
れるまちづくり」を！



北白石在宅
花の里
佐々木施設長



菊水南西の
瓜生さん



ケアワーカーの
小山さん



みなさん熱心に
聞いています

新役員の紹介

(敬称略)

会長
副会長

事務局次長

世話人

会計監査

(退任された方)

▽職員

- | | |
|--------|------|
| 千葉ひとみ | 東札幌 |
| 本庄 康二 | 菊水元町 |
| 小倉ちぐさ | 札幌病院 |
| 長谷 武雄 | 平和通 |
| 石井 和真 | 札幌病院 |
| 藤原 紀子 | 札幌病院 |
| 角町 慶彰 | 札幌病院 |
| 齊藤 英子 | 札幌病院 |
| 長谷 晴美 | 札幌病院 |
| 坂本美恵子 | 札幌病院 |
| 佐川まゆみ | 北郷親栄 |
| 島岡 孝子 | 中央区 |
| 長能 國子 | 白石中央 |
| 木村 邦子 | 札幌病院 |
| 久保田 元昭 | 札幌病院 |
| 南里 保子 | 札幌病院 |
| 前川 静枝 | 札幌病院 |
| 穂積 静枝 | 札幌病院 |
| 菅原 政美 | 札幌病院 |
| 山田八千代 | 札幌病院 |
| 葛西 慶子 | 札幌病院 |
| 佐藤ゆり子 | 札幌病院 |
| 佐藤美保子 | 札幌病院 |
| 大森 智也 | 札幌病院 |
| 佐々木真一 | 札幌病院 |
| 植松 恵美 | 札幌病院 |
| 佐藤 浩二 | 札幌病院 |
| 中島 康隆 | 札幌病院 |
| 江良 祐子 | 札幌病院 |
| 江良 唯一 | 札幌病院 |
| 廣光 唯一 | 札幌病院 |
| 久松 洋一 | 札幌病院 |
| 小山 紀子 | 札幌病院 |

- ▽職員
栄坂 朋実さん・古川 美紀さん
乙坂 祐二さん・三宅 翔太郎さん

お疲れさまでした。



あなたと医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 6月号 380円

好評発売中

テレビで会えない芸人に会ってみた

けんこう教室 女性の健康と権利

珠洲市の原発計画 石川

まちのチカラ 三重県菰野町

食と健康 おかずスープで大満足!

あらかると年間大賞発表



発行=神保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

お問い合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-2 2

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

札幌病院
からの
お願いです

公益社団法人 北海道勤労者医療協会の
協力借入金にご協力ください!



4/1号の友の会新聞に、協力借入金のお願いのチラシと払込み取扱票を同封させて頂きました。北海道勤医協は、無差別・平等の立場をつらぬき、人権を守る医療・福祉の事業と運動に取り組んでいます。経済的な理由で受診困難な方への「無料低額診療事業」の取り組みや、差額ベッドを頂かないのも、そうした立場からです。勤医協の長期的な経営計画を具体化・実践していくための資金確保とともに施設の改修や医療機器の更新などの資金として活用させて頂きます。ご協力をお願いいたします。

ご協力くださる場合は、建設協力会員になって頂きます。(会費：500円/5年間)借入金額に500円プラスしてお振込み願います。ご来院くださる方は病院総務課で手続きをいたします。その際は、印鑑(シャチハタ可)・通帳・本人確認が出来るもの(運転免許証・健康保険証など)をご持参ください。何卒、よろしくをお願いいたします。

また、寄付金につきましても今まで通りご協力くださいますようお願いいたします。



★お問い合わせ先

札幌病院 総務課 ☎ 011-811-2246 (代表)

社会福祉法人 勤医協福祉会

勤医協きくすい訪問看護ステーション

菊水在宅
総合センター



気持ちのよい季節ですね!

雪もすっかり解け、外出をするのに気持ちの良い季節になってきました。冬季間で身体を動かす機会・外出する機会が減り、体力や筋力の低下を実感している方も少なくないと思います。今回は運動不足解消のために、ウォーキングについて紹介したいと思います。ウォーキングは手軽に始められる運動として、老若男女多くの方に支持されています。

効果としては、体力・持久力の向上、生活習慣病の予防、ストレス解消、認知症リスク低減、社会的効果(人とのコミュニケーションが増える)など様々あげられます。

ウォーキングを行う時のポイントは、背筋を伸ばし、耳・肩・腰・骨盤を結ぶ線が横から見て真っすぐになるような姿勢が理想とされ、視線は20m程度先を見るようにすると良いとされています。肘を軽く曲げて後ろに引くように腕を振ると足が出しやすくなります。足はかかとから着き、つま先でしっかり蹴りだしてください。筋力・体力維持のためのウォーキング実施の目安としては、1日30分程度を週に2回以上行うと効果的とされています。初めから長時間歩くことが難しい場合には、自分のできる範囲から実施していきましょう。

ウォーキングは手軽に始めることができる一方で、無理をすると体調を崩したり、怪我の発生につながる可能性があります。「足腰が痛い」や「具合が悪い」など、いつもと違う・体調がすぐれないと感じる場合には無理せずに中止することも大切です。

身体の調子に合わせて無理のない範囲でウォーキングをおこない、筋力・体力をつけていきましょう。

訪問看護きくすいサブステーション

理学療法士 今野 光

【ご相談・ご連絡】 菊水在宅総合センター

☎011-820-5234

お気軽にご連絡ください。



★サークル活動など★

6月の友の会行事について

居場所について...

参加者がゲームやふまねつなどで交流します。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)

6月 15日(土)

「お外できらり」16時
(雨天時は菊水ビル4階)

*参加希望の方は、必ずお申し込みください。

ふまねつと教室について...

◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日)

6月 25日(火) 午後2時

菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)

◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)

6月 17日(月) 午後2時

東札幌会館2階ホールB(東札幌2条4丁目)

◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜日)

6月 22日(土) 午前10時30分

東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公団)

◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)

6月 18日(火) 午後2時

北郷会館(北郷3条3丁目)

◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日)

6月 20日(木) 午後2時

白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日)

6月 24日(月) 午後2時

ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)

6月 7日(金) 午前10時

参加費100円
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所 菊水7条2丁目)

*感染状況により開催の変更がある場合があります。各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは友の会事務局へ ☎ 8200の1263

(必ずお申込みください)



*他のサークルは、感染状況を見て検討します。

