



19名の参加！快晴のお花見の会in月寒温泉

5年ぶり!!



▲ 温泉の後は
みんなで余興を
楽しみました!!



▲ 参加者全員で
ハイチーズ!!

5月30日の木曜日、5年ぶりにお花見の会をおこないました。参加者は19名で久しぶりのお出かけです。タクシーに乗り合わせて豊平区の「月寒温泉」に向かい、温泉に入ったあと、宴会場でおいしいご飯、「お楽しみ抽選会」と「カラオケ」で盛り上がりました。「お花見の会」はコロナ禍で取り組む事が出来なかった友の会の恒例の行事のひとつです。人数も少なめ、行先もあまり遠くなく近場にしておこないました。初めて参加した会員さんから「楽しかった。知らない人ばかりでドキドキしたけど、みんな話しかけてくれてすぐ仲良くなった。」「久しぶりにカラオケで歌えて、気持ち良かった」など、感想がありました。秋の観楓会も開催を予定しています。みんな楽しみにしています。

5月24日(金)午前9時から、恒例になった花植えをおこないました。場所は札幌病院の前と西側の菊水デイスタービスの入り口前の花壇と病院前大通り沿いの花壇です。菊水4条1丁目町内会の方1名、友の会から4名が参加し、248株の花の苗を植えました。
この日は少し暑い日となりましたが、町内会の方から肥料の蒔き方のコツなどを教えて頂きながらみんなで楽しく植えました。花壇は、患者さんが病院の周りで歩行訓練をする際に足を止めて見ており、リハビリをするうえで励みになっています。病院に来た際にはぜひ、眺めてみてください。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



「きれいに咲いてね」と願いを込めて



千葉さん

南里保子さん
長谷晴美さん



4条1丁目
松田会長さん

花壇に花を植えました!

8月の医療講演会

予約はいりません。どなたでも参加できます。ぜひお友達とお誘いあわせのうえご参加ください。

◆とき 8月1日(木)

14:00~15:00

◆ところ 札幌病院菊水ビル4階大会議室
(札幌病院裏)

◆テーマ 「加齢による物忘れと認知症の違いって？」

◆講師 鳥井 沙南医師(内科)

◆参加費 無料

◆問合せ 事務局 ☎011-820-1263



原水爆禁止世界大会への代表派遣への募金

日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名にご協力ください!

今年も原水爆禁止世界大会が8月に広島で行われます。コロナ禍が明け、友の会でも昨年より、代表派遣を再開しました。今年も友の会より1名、広島のカナヘで開催地へ代表派遣を予定しています。

今回の友の会ニュースに募金袋を同封していますので、ぜひ皆様ので派遣できますよう、ご協力をお願いいたします。

また併せて、日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名用紙を同封させていただきました。ご賛同いただける方は是非、こちらの署名にもご協力ください。

募金は、友の会事務局または受診の際に職員へお渡しください。

署名用紙は病院内へ置いている署名回収箱へお入れください。

どうぞよろしくお願いいたします。

★お問い合わせ先★

札幌白石健康友の会

☎011-820-1263



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 7月号 380円

好評発売中

地域の健康づくりの拠点に 岡山

東京レインボープライド

げんこう教室 熱中症

水害列島

まちなかカラ 熊本県山都町

食と健康 コツコツ骨粗鬆症予防

発行=柳保健康医療研究所 〒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8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

使わなくなったパソコンのご提供を!

就労継続支援B型事業所「げんき」は開設から3年たち、20名の利用者さんが元気に活動しています。パソコンを解体し、レアメタルを取り出す事業は全国的にも注目を集め、「げんき」が加盟する『日本基盤ネットワーク』は2023年にSDGsアワード特別賞を受賞しました。

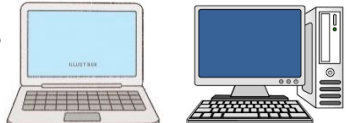
皆様には使わなくなったパソコンの提供をぜひお願いいたします。使わなくなったパソコン、電源が入っても動かないなど使用しないパソコン、付属品を引取します。(ブラウン管タイプのディスプレイは引き取れません)連絡をいただければお邪魔いたします。



就労継続支援B型事業所「げんき」

札幌市東区伏古10条2丁目19-8

TEL011-792-7213



入れ歯洗浄剤

札幌歯科診療所

みなさんは普段入れ歯のお手入れをどのようにしているでしょうか?市販の洗浄剤を使っている方が多いかと思いますが、今まで効果がわからず何となく入れ歯洗浄剤を使っている方や使った事のない方に洗浄剤についてお伝えします。

入れ歯洗浄剤の効果として「除菌効果」「脱臭効果」「漂白効果」「汚れ分解効果」「歯石予防効果」が挙げられます。

入れ歯を清潔に保つ事で残っている歯の虫歯や歯周病予防にも結びつきます。また、高齢や寝たきりの方の場合は不衛生な入れ歯が原因で起きる誤嚥性肺炎の予防にもなります。

まだ使用された事のない方や今使っている洗浄剤以外の物も試してみたいなどという方がいらしたら、札幌歯科では洗浄剤の試用品(数に限りがありますが)もご用意しておりますので、声を掛けて頂けたらと思います。きれいな入れ歯でおいしく食事が出来ると生活の質も向上するのではないのでしょうか!

勤医協札幌歯科診療所 歯科衛生士 早津 久美子

★歯やお口の悩みなどお気軽にご相談ください。

☎ 011-823-2596

札幌市白石区菊水4条1丁目7-25

勤医協札幌歯科診療所



6/7(金) 健康相談会を実施しました!

「聞こえの話」菊水1条3丁目町内会おしゃべりサロン

耳鼻咽喉科看護師が講師となり、地域より10名が参加して、聞こえと難聴のお話がありました。

補聴器の寿命は約5年、値段は高価なもので30~50万円すると説明があると、「高い!」と驚かれ『補聴器購入の助成を求める署名』は大切だねという声が聞かれました。また、『耳あかは綿棒で余計に奥に入ってしまう』ため、耳あか取りだけでも耳鼻科受診のおすすめがありました。耳のかゆみに対しアレルギー検査ができるのか?(→できます)などの質問もありました。

最後に皆さんでポケット型補聴器の装着体験をおこない、聞こえの効果を確認するなど、和やかな雰囲気での相談会となりました。

★サークル活動など★

7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)

7月 20日(土) 16時~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)

7月 23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)

7月 15日(月・祝) 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)

7月 27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)

7月 16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)

7月 18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)

7月 22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)

7月 5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 ☎ 820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。

