



9月1日～10月31日

「友の会活動拡大強化月間」で1,786人とつながり、新しい仲間が101人増えました。



” つながろう 2,000件対話 ”

困難を抱えている人たちに寄り添い、安心して暮らせるまちづくりを進めよう！

	目標	月間累計	到達率
つながり総数	2,006件	1,786件	89%
友の会員拡大	161人	101人	63%
いつでも元気拡大	41部	19部	46%
健康相談会	8回	12回	150%

「送迎車の話を聞きたい」「健康相談を受けたい」と、声がかかると、暖房費や除雪が心配と、これから冬になる不安の声もよく聞かれます。どうしたらよいのか？相談先がわからないか？ありましたら、いつでも友の会へご連絡ください。すまじゅりへの取り組みをするためです。

「送迎車の話を聞きたい」「健康相談を受けたい」と、声がかかると、暖房費や除雪が心配と、これから冬になる不安の声もよく聞かれます。どうしたらよいのか？相談先がわからないか？ありましたら、いつでも友の会へご連絡ください。すまじゅりへの取り組みをするためです。

健康相談会 「サプリメントと健康食品」

薬剤師がわかりやすくお話ししました！

皆さんは「サプリメントと健康食品」について明確に説明が出来るでしょうか？「違いが分からない」「どのくらい効果があるものかな？」「健康被害が心配」と健康相談会の依頼がありました。そこで、菊水ひまわり薬局の三河美幸薬剤師が講師となり、10/31に健康相談会が開かれました。11人の参加があり、まずはサプリメントや健康食品の定義などから学び、購入の時や摂取するにあたり注意すべきことを教えてもらったり、成分について説明があったりと、参加者が「へえ～」と声を漏らす場面がたくさんありました。『良い』とよく聞く成分の名前には皆さんたくさん反応がありましたが、広告で上手に宣伝している仕組みを教えてください、「だまされないポイント」なども聞くことができ、とてもおもしろい健康相談会となりました。

ロビー行動は一日も欠かさず行うことができました。▶
 札幌が行っている送迎車のことを知らない方や周囲に健診を勧めたいと友の会パンフレットをもっていき方、署名に協力してくれる方など、たくさんの方とお話できました。

最後まで地域へ訪問 & ロビー行動

地域訪問へ行く友の会世話人の南里保子さんと検査科の江良祐子さん。江良さんとも友の会の世話人で、強ココンビで会員さん宅を訪問しました！



地域訪問！



ロビー行動！

今までどおり
 保険証でも受診できます

マイナ保険証が無くても、今までどおり受診できます。

健康保険証を
残そう署名

みなさん、今年度、健診は受けられましたでしょうか？
 12月となり、2024年はもうすぐ終わり…2025年となります。今年度(3月まで)の健診はお済みですか？まだお手元に受診券がある方は、忘れずに健診を受けましょう。また同時に、各種がん検診もおすすめています。病気の「早期発見と早期治療」が大切です。

友の会では「健康を守る」取り組みの一つとして、会員や会員家族・地域の皆さんに、一年に一度健康診断を受けられるようにおすすめています。

豊かな人生を送るためには、健康であることが基本となりますが、健康診断はついつい後回しになりがちのようです。

実は、「元氣だから大丈夫」と思っている人に病気が隠れていたりします。定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しておきましょう。

友の会員が勤医協で健診を受けると、友の会から助成金が出ます。

(ご利用ください)



毎年忘れずに健診を受けましょう！

受診券がまだお手元にある方は予約を！

あなたと民医連をつなぐ月報誌

いつでも元気

MIN IREN

2024 12月号 380円

好評発売中

共同組織活動交流集会 in岡山

けんこう教室 めまい

夢をあきらめない社会に 熊本・長洲事件

100歳と95歳でリハビリ 岐阜

まじのチカラ 山口県田布施町

食と健康 お鍋で健康



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)

勤医協バス12月時刻のお知らせ

*期間は、2024年12月1日～2024年12月27日まで。

*休診日(第4土、日曜、祝日)は全便運休。

*12月30日(土)～1月3日(水)は全便運休。

*第1・第2・第3・第5土曜日は、第5便(中央病院発12時50分)が最終です。

*交通事情などにより遅れることがあります。

*2023年11月1日より出発前のお声かけは行っておりません。



	中央病院	札幌病院
便	札幌病院	中央病院
1	8:00	8:40
2	9:30	10:10
3	10:10	10:50
4	11:10	11:50
5	12:50	13:30
6	14:15	14:55
7	14:45	15:25
8	16:35	17:15



冬を元気に過ごすために 規則正しい生活を送りましょう!

菊水在宅
総合センター

長く寒い冬がやってきました。冬は寒さから外出に機会も減り、自宅にこもりがちになってしまい、体を動かす機会が減ってしまいますね。寒さが増すこれからの時期、注意したいポイントをご紹介します。

1. 感染症 ~冬期間は、感染性胃腸炎、インフルエンザ、コロナウイルス感染症が特に流行る季節です。ノロウイルスは、これからおいしくなる牡蠣が原因になることが多いです。充分に加熱して食べましょう。感染症に対しては、食事前やトイレ後は、流水と石鹸を使って、しっかり手洗いをすることが大切です。他にも、冬に流行しやすいインフルエンザやコロナウイルスは、特に高齢者は重症化しやすいです。外出する際は人混みをなるべく避け、マスクを着けましょう。

2. ヒートショック ~めまいや失神などの疾患を引き起こす現象です。高血圧などの持病がある方は特に注意が必要です。部屋は暖かいけど、浴室が寒い状態でお風呂に入る時が一番起きやすく、命に係わる事も少なくない為、気を付けなければなりません。

3. 脱水 ~脱水は夏場におこるものと思いがちですが、湿度が低く乾燥している冬場は意外にも脱水のリスクが高い季節です。意識してこまめに水分補給をすることが重要です。夏は意識して水分を摂っていますが、冬も気を付けましょう。

適度な運動、部屋の温度や湿度を意識し、こまめな水分補給や規則正しい生活を心がけ北海道の長い冬を乗り越えましょう。

日常の介護で困った事があれば、ご連絡ください!



★ お問い合わせ ★ 菊水在宅総合センター ☎ 011-820-7671

地域で暮らす方の生活を支えたい

有償ボランティアを募集しています

介護保険では出来ない掃除、片付け、調理、洗濯、草取り、除雪、外出援助、買い物代行、病院受診中の付き添いなどのサービスを安価に提供する有償ボランティア事業を行っています。

あなたもボランティア活動をしてみませんか?



下記までお問い合わせください。(月～金・10:30～14:30)

社会福祉法人 **勤医協福祉会** 有償ボランティア事業「わくわく」

電話 817-3040 白石区菊水4条1丁目9 第2菊水ビル1階

*他のサークルは、感染状況を見て検討します。
(必ずお申込みください)

◆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 ☎ 8200-1263

◆菊水スマイルクラブふまねっと教室(第2金曜日)
12月 6日(金) 午前10時、参加費1000円
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所 菊水7条2丁目)

◆白石中央ふまねっと教室(第3木曜日)
12月 19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)

◆北郷ふまねっと教室(第3火曜日)
12月 17日(火) 午後2時
北郷会館(北郷3条3丁目)

◆東札幌UR団地ふまねっと教室(第3土曜日)
12月 21日(土) 午前10時30分
※今月は開催週が違いますのでご注意ください
東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公園)

◆東札幌ふまねっと教室(第3月曜日)
12月 16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)

◆菊水ふまねっと教室(第4火曜日)
12月 24日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)

◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)
12月 21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。

◆ふまねっと教室について...

★サークル活動など★
12月の友の会行事について
居場所について...

