

あなたと医進をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 1月号 380円 **好評発売中**

戦後80年 いま、語らねば

災害大国 日本の課題

新連載 手で語る詩

けんこう教室 暮らしの保健室(上)

まぢのチカラ 岩手県雫石町

食と健康 お正月のイタリアン



お問合わせ・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)

勤医協バス冬ダイヤのお知らせ

!!土曜日の運航はありません!!

*期間は、2025年1月6日～2025年3月31日まで。
 *土、日曜、祝日および病院休診日は全便運休。
 *交通事情などにより遅れることがあります。
 *バス車内ではマスクの着用をお願いいたします。
 *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	7:50	8:30
2	9:15	9:55
3	10:45	11:25
4	11:30	12:10
5	13:05	13:45
6	14:25	15:05
7	16:05	16:45



歯列矯正のお話

札幌歯科診療所

教えて！
歯科衛生士さん！

歯並びが気になっている方はいませんか？

歯列矯正は保険が適用されない自費診療なので、見た目を良くするものというイメージがあるかと思いますが、見た目が綺麗になって自信を持って笑えるようになったり、外見に与えるメリットもありますが、それ以外に、かみ合わせが良くなることで硬いものが噛めたり、歯磨きをしやすくなって虫歯や歯周病を防げたりと、機能的にもメリットがたくさんあります。永く自分の歯を使っていくためにもなる治療法です。

歯科衛生士 岡田 麻友子

お口のことで不安があれば、ご連絡ください！
 勤医協札幌歯科診療所 ☎ 011-823-2596

5年ぶり！楽しみました！

友の会 観楓会

11/22(金)5年ぶりに【友の会観楓会】をおこなうことができました。東区のだまゆらの杜へ送迎バスで向かい、お風呂・食事・カラオケ・ビンゴと楽しい時間を過ごしました。今回行事に初めて参加した方も多かったのですが、「とても楽しかった。また参加したい」という声がたくさんあり、とても良い会となりました。お風呂もとても気持ちよかったです！

▼ 37人が参加しました

▲ 食事も好評でした！



★サークル活動など★
 1月の友の会行事について

参加者がゲームやふまねつとなどで交流します。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)
 1月18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)
 1月28日(火) 午後2時
 菊水ビル3階会議室(菊水4条1丁目)
 ※今月は開催場所が変わります。ご注意ください。

◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)
 1月20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3土曜日)
 1月25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)
 1月21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)
 1月16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)
 1月27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2金曜日)
 1月10日(金) 午前10時～ 参加費100円
 ※今月は開催週が変わります。ご注意ください。
 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。



