



12/11
1/8

② 健康体操

フレイル予防



① 骨粗しょう症
放っておくと骨折から命にかかわることもある骨粗しょう症。骨のしくみや対策について、学びました。参加した皆さんは「骨密度の増やし方」についても興味深く聞き入っていました。

健康相談会 12/7
好評です！

毎月一回、菊水ビルで簡単な体操をおこなっています。できるだけ毎日一人でも簡単にできるものを中心に、コツコツ続けられるようにと頑張っています。運動のきっかけが欲しい方などぜひ参加してください。一緒にやってみましょう！

骨を丈夫に

～地域の中で結びつきを広げ
大きな友の会を！～



友の会の千葉会長はこれからの活動の決意を述べました。



▲ 訪問した様子を話してくれた職員。



昨年9月と10月に行われた『月間』について、訪問させていただいたおうちの様子や、またどんな声を聞くことができたのかを皆さんへ報告する会をおこない職員や友の会世話役人へ共有しました。社会情勢で地域の皆さんの生活にどんな変化が起きているのかをしっかりと考え、今後の活動にかせるよう頑張ります。「安心して住み続けられるまちづくり」をスローガンにこれからも友の会活動に皆さんの力をたくさんお借りして、一緒にまちづくりを進めていきたいと思います。

12/23



『月間』報告集会
をおこないました

2025年も

様々なことに頑張ります！

市役所を囲んで要請行動
▼ 友の会も参加しました。

★友の会は、2025年で創立30周年を迎えました。多くの皆様に支えられ、ここまで歩み続けることができています。これからも、地域の皆様とともに、楽しく、元気の出る活動をたくさん行っていききたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



「敬老パス制度の存続と拡充を求める」

12/25



「従来の保険証を残して！」



▲ 1/15
月に2回、札幌病院前でおこなう呼びかけの行動にも参加しています。

これからずっと

インフルエンザの流行期もありますが、多くの方に支えられ、2024年は一度も休むことなく、事故なく開催できました！来年も、皆さんに喜んでいただけるよう、運営委員一同頑張ります！



驚きの連続！
マジックショー

12/21



▲ 好評だったハンドベル演奏



マジックショーから始まり、「わあ、すごい」「どうして?」「不思議!」と盛り上がりました。また札幌病院の医師や看護師たちのハンドベル演奏などで、とても楽しんでもらえたようでした。

子どもたちへのプレゼント



12月21日(土) みんなの食堂☆きらいでは、恒例の『クリスマス』を開催しました。ボランティアさんを含め86人の参加があり、手作りのお弁当と、牛乳券やお米券そして寄付のあったお菓子などが、子どもたちへのクリスマスプレゼントになりました。

みんなの食堂☆きらい

あなたと市民連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 2月号 380円 好評発売中

9条の碑 百年後の予言

けんこう教室 暮らしの保健室(下)

聞こえない医師の わたしの生きる道 大阪

核兵器も戦争もない・世界へ

まゆのチカラ 和歌山県かつらぎ町

食と健康 筋肉も喜ぶ高たんぱく料理



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)

2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 2月19日(水)
 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)

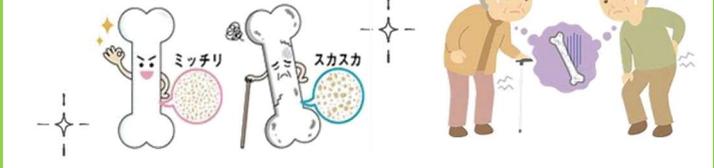


◆テーマ 「骨と骨粗鬆症～骨を丈夫に！」

◆講師 石井 和真 課長 (地域健康課)

◆参加費 無料

◆問合せ 札幌病院 地域健康課
 ☎ 011-820-1263



教えて! 薬剤師さん!

Q & A

菊水 ひまわり薬局

Q やけどを冷やすときは
 できるだけ冷たいほうが
 いいの?

A  氷や氷水のように冷たすぎるものでは凍傷を起こし、かえって皮膚を傷つけることがあります。水道水の流水で痛みがなくなるまで冷やしてください。

Q ドライアイスに触って水ぶくれが
 できたけど、これって低温やけど?

A  ドライアイスで起こるやけどのような症状は凍傷です。凍傷でも皮膚の細胞が壊れることでやけどと似たような症状が出ますが、冷やしてしまうと悪化する可能性があります。凍傷の場合はぬるま湯で温めるようにしましょう。

ひまわり薬局 薬剤師

お薬のことで不安があれば
 いつでもご相談ください!

菊水ひまわり薬局 ☎ 011-816-4193



コロナワクチンは受けましたか?

札幌市在住の65歳以上の方(一部60歳以上)には、札幌市でワクチンの助成があります。ワクチン接種で後遺症を軽減する効果があると言われております。助成期間が3/31(月)までとなっていますので、今年度まだ接種していない方は、ぜひ忘れずに接種しましょう。予約は内科外来となります。

料金: 3,200円

問い合わせ先: 札幌病院 ☎ 011-811-2246(代表)

★サークル活動など★

2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)
 2月 15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)
 2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)
 2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)
 2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)
 2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)
 2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)
 2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)
 2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 ☎ 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。