



熱中症や夏バテの予防はしていますか？！

6月の地域健康の集いで、札幌緑愛病院管理栄養士の坂口さんから日頃の食事からできることを教えていただきました。身体の成分は半分以上が水なので、3食しっかり食べ、不足分の水分（塩分）補給をするのが大事とのことでした。（カロリー・糖分・塩分の制限のある方は、日頃から主治医や管理栄養士に相談しましょう）

脱水症に気をつけ、北海道の夏を乗り切りましょう！！

第38回 通常総代会

6月14日（金）、北海道医療生活協同組合の総代会が開催されました。例年通り事業報告・決算報告・監査報告があり、新年度事業方針・収支方針・第4次中期経営ビジョン2019年度計画修正などが確認・承認されました。3カ年経営ビジョンの初年度計画が達成されず厳しい状況ではありますが、協同互助の精神に基づき、関係団体などと連携して地域医療への貢献を進めていくことを確認しました。（詳細は「緑愛」を参照してください）

白石支部は、健康増進や地域で安心して暮らしせる地域医療をめざして医療生協本部・地域支部協議会と連携して活動を進めてまいります。

また、健康の集い・レク・ロビーキャンペーンなどで組合員や地域の方々と交流し、医療生協の発展にむけて活動します。

皆さまのご協力とご参加をお願いいたします。



はつらつ

発行所
北海道医療生協
白石支部
発行責任者
中島寛子

事務局
札幌市青田区
北野1条1丁目6-30
北海道医療生協
札幌緑愛病院
すこやか会館内
電話：011-883-7512

白石支部
組合員数
511人
出資口数
2154口
(2019.6末)

地域健康の集い

「健康診断の上手な受け方」

お 話 札幌緑愛病院 健康管理センター
事務局長 川代 明博 さん
と き 9月28日（土）13時30分～15時
と ころ 南郷会館（白石区南郷通7丁目南4-4 東光ストア裏）

※自分は健康だから健診受けなくても大丈夫と思っていないですか ・
突然 何かが起きる前に定期的に健康状態をチェックし、健診結果を
健康づくりに役立てましょう。

地域健康教室

「認知症の方とのかかわり方」

お 話 札幌緑愛病院
看護師 岩野 静香 さん
と き 11月30日（土）13時30分～15時
と ころ イリス南郷通（白石区南郷通6丁目北2-10）
主 催 北海道医療生活協同組合 緑愛病院 緑愛クリニック

※ 共に笑顔で安心して暮らせるように、認知症の人を正しく理解することが大切です。

※ どなたでも参加できます。
ご近所・お友達お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

お聞きになりたいテーマなどのご要望をお寄せ下さい。
お問い合わせ→北海道医療生活協同組合
地域活動推進室 ☎ 011-883-7512



秋レクのご案内

10月のレクは、紅葉狩りとパークゴルフをして健康づくりに役立てましょう。昼食はジンギスカンを食べながら楽しく交流します。パークゴルフしない方もとよたきの紅葉を楽しみましょう。是非お誘い合わせの上、ご参加下さい。

- ◇と き 10月12日（土）
9時15分 緑愛クリニック駐車場集合
30分 緑愛クリニック駐車場出発
- ◇行き先 とよたきフルーツパーク（南区豊滝）
- ◇参加費 1000円（パーク、ジンギスカン、飲み物）
- ◇申 込 10月8日（火）迄
北海道医療生協地域活動推進室へ

※おにぎりは持参して下さい。尚、飲酒の方は自家用車での参加はご遠慮下さい。

ご協力のお願い

毎年5月と10月はロビーキャンペーン月間として、組合員・出資金の拡大にむけた取り組みをしています。

5月は皆さまのご協力により無事終了しました。10月は下記の日程で実施します

組合員の出資金は、わたしたちが求める地域の健康づくり、安心・安全な医療サービスの向上に役立てられます。ご理解の上一口（1,000円）以上の増資をお願いいたします。

是非、新規加入拡大・出資金増資の取り組みにご協力をお願いいたします。

札幌緑愛病院ロビー(9:30~11:30)	① 10月21日(月)~25日(金) ② 10月28日(月)~31日(木)
緑愛クリニックロビー(9:30~11:30)	① 10月21日(月)、 ② 10月25日(金)

※ 白石支部は緑愛クリニック、北野・清田・厚別・豊平の各支部は緑愛病院で実施します。

今後の予定

医療生協本部の行事予定は、以下の通りです。お誘い合わせの上
ご参加下さい。

◇ 戦争の記憶を語り継ぐ集い

8月6日（火） 11時～ すこやか会館1階
参加費 300円（昼食代）

◇ 健康づくりパークゴルフ大会

9月1日（日） 山根園
8時現地集合 参加費 1,200円
参加希望者は8月22日（木）までに推進室へ連絡して下さい。

◇ 料理教室

第1回10月 5日（土） *新そば粉を使った「そば打ち」
第2回11月 1日（金） *家庭で出来る簡単フランス料理
第3回12月14日（土） *クリスマスパーティ料理～坂口管理栄養士
会場：第1回 すこやか会館1階 10時～
第2・第3回 月寒公民館 2階調理実習室 10時～
参加費 1,000円（先着20名）

◇ 地域支部研修会

11月16日（土） 13時30分～16時
会場は北野連合会館

申し込み・問い合わせ先

北海道医療生協地域活動推進室 ☎ 011-883-7512

「くらしの助け合いの会」 援助会員募集

掃除・洗濯・買い物・炊事・窓ふき・草取り・趣味やお話の相手、
外出介助・移送援助等高齢者の生活の自立をお手伝いする「助け合い
の会」です。

援助内容は、できることをできる範囲でお願いしています。少しの
手助けがあれば住みなれた地域でくらし続けたいと願う方々へ必要な
援助をしていただける方を募集しています。

詳細は、下記へおたずね下さい。

☎ 011-883-7512

