

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

これからの予定

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

《 5 月～7 月 膠原病サロン》

時間：13 時～16 時（時間内出入り自由）

会場：難病センター3 階中会議室

5 月 13 日（木）

6 月はお休み

7 月 8 日（木）

- ①発熱・咳などの症状があり、体調の悪い方は参加をお控えください
- ②できるだけマスクを着用の上ご参加ください（マスクが手に入らない場合は、友の会でも在庫がありますのでお申し出ください）
- ③手洗い・消毒等、感染予防にご協力ください
- ④いつもより広い会議室で座席の間隔を広く取ります。適宜換気をします
- ⑤政府や自治体からイベント自粛要請や行動制限要請が出された場合はサロンを中止することがあります

※中止の場合、ホームページ <http://kougen-ht.com/> に掲載します。

お問合せは難病連 011-512-3233、または岡本
までお願いします。



《 4 月～7 月 膠原病 Zoom サロン》

4 月 26 日 (月) 14 時

5 月 24 日 (月) 20 時

6 月 28 日 (月) 14 時

7 月 26 日 (月) 20 時

それぞれ 40 分間の予定

※参加希望の方は前日までに hokkaido.ichibanboshi@gmail.com までメールをください (その際「友の会の〇〇です」お名前をお忘れなく)。

折り返し参加用の URL・ID・パスコードをお知らせします。

《6 月》

第 48 回総会

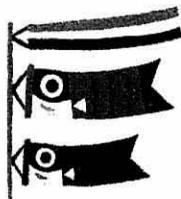
日時：6 月 5 日 (土) (P-3～6 参照)

《8 月》

日曜サロン&若者サロン (予定)

日時：8 月 22 日 (日) 13:00～16:00

詳細は次号いちばんぼしに掲載



機関誌「膠原」201号、お手元に届きましたでしょうか。

6 ページから「新型コロナウイルスワクチンについて」日本リウマチ学会の見解が掲載されています。よくお読みになって、ワクチンへの心構えをしておきましょう。

第48回支部総会のご案内

今年の支部総会で会員皆さんの顔が見られる方法はないかと話し合いました。一番の望みは例年通りの開催でしたが、それは断念せざるを得ませんでした。多くの会員さんが集まる会議、札幌へ出てきてもらうこと、大勢での交流会。大変残念ですがそれらは危険が伴うという判断に至りました。

そこで、オンライン (Zoom) という方法を併用することにしました。ただ、「オンライン? Zoom? 何のことかわかりません」「聞いたことはあるけど…」「スマホもパソコンも持っていません」そういう方もたくさんいると思います。できるだけ多くの方が参加できるように考えました。

初めて試みる方法なので、運営委員・地区担当の皆さんとたくさん話し合い準備をしました。ですので、できるだけ多くの会員さんが出席して下さることを願っています。地区ごとの会場に集まり、遠くの会員さんとは直に会うことはできませんが、久しぶりに皆さんの顔が見られます!

ぜひご出席ください。次のページから総会の詳細についてご案内しますので、よく読んで返信葉書を送ってください。お待ちしております。

※Zoom というのは、あちこちの場所にいる人が何人も同時にテレビ電話のように話をしたり会議をしたりするシステムです。



◆日時 令和3年6月5日(土) 13:00~15:00

◆場所

【札幌地区】北海道難病センター 札幌市中央区南4条西10丁目

【旭川地区】カラオケまねきねこ旭川豊岡店 旭川市豊岡3条4丁目2-2

【北見地区】北見市総合福祉会館 北見市寿町3丁目4-1

【函館地区】亀田交流プラザ 函館市美原1-26-12

【十勝地区】とがちプラザ 帯広市西4条南13丁目1

【釧路地区】釧路市交流プラザさいわい 釧路市幸町9丁目1

お住いの地区の会場に出席してください。スマホやパソコンがなくても構いません。Zoomが分からなくても大丈夫です。会場に行けばZoomを繋ぐ担当者がいて、一緒に参加できます。各地区の会員さんの顔が見られます。

※自分でZoomを繋ぐことができる方

ご自宅からZoomを繋いで出席する場合は、はがきの返送に加えて hokkaido.ichibanboshi@gmail.com までメールをください。折り返し総会出席用のアドレスを送ります(6月3日までをお願いします)。

会場へ来て、ご自分のスマホやパソコンで繋いでいただいても構いません。

出席の方は、お手元に「議案書」をご用意の上、出席してください

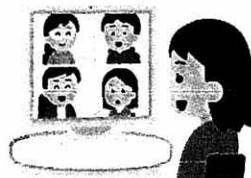
◆内容

<6月5日(土)>

12:30～ Zoom 入室可

13:00～14:00 支部総会

14:00～15:00 出席者皆さんで近況報告、交流タイム



今回は総会後に「交流会」の設定はしていませんが、当日、各地区のコロナの状況や会場に集まった会員さんの状況によっては簡単な交流会を開けるかもしれません。地区ごとで相談してください。

出欠について5月20日(必着)までに同封の葉書を郵送してください

- 交通費** 各地区会場に出席する方には交通費を補助します。
(印鑑をご持参下さい)
会場と同じ市内からの参加：一律 200 円
会場の市外からの参加：往復実費の半額 (下限 200 円)

※今回は各地区で会場を設定していますので、宿泊費の補助はありません

初めてのやり方なので、分からない部分があると思います。どんなことでも遠慮なくお問い合わせください。岡本 まで。
出席が難しい方でも、お問い合わせくださって構いません。

支部総会 あれこれ Q&A

Q1 ☆ Zoomが何かわからないのですが、参加は難しいでしょうか

A ☆ 各地区の会場に来ていただければ参加できます。会場に行くことができない場合は欠席となりますが、出欠葉書に「承認する・承認しない」いずれかに○を付け返送していただくと、議事には参加ということになります。

Q2 ☆ Zoomができないのに会場に行っても、迷惑をかけるだけでは？

A ☆ 全くそんなことはありません！たくさんの会員さんに出席してもらうために準備をしています。ぜひご出席ください。

Q3 ☆ 自宅から個人でZoomを繋ぐ場合は「欠席」でしょうか

A ☆ 「出席」となります。各地区の会場に来た方と個人で自宅からZoomで参加した方の両方が出席となります。

Q4 ☆ 各地区の会場にフリーWiFi環境はありますか

A ☆ あります。ただし回線、機器の状況によって通信が不安定になることや映像等の不具合が発生する可能性があります。ご了承ください。

各地区の会場へ来られる場合の注意事項

- ①発熱・咳などの症状があり、体調の悪い方は参加をお控えください
- ②マスクを着用の上ご参加ください
- ③手洗い・消毒等、感染予防にご協力ください
- ④広い会場を使用し、適宜換気をします
- ⑤政府や自治体からイベント自粛要請や行動制限要請が出された場合は中止することがあります

※開催中止の場合、ホームページ <http://kougen-ht.com/> に掲載し、出席予定者へ個別に連絡します。



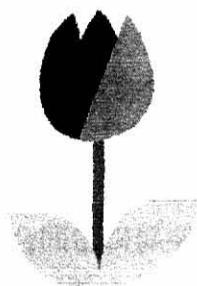
《北見地区（じゃがいもの会）》

そろそろ活動再開

（北見地区担当 片岡 治美）

令和2年度は新型コロナウイルスが流行して友の会としての活動は何もできませんでした。旭川や帯広では集まる場を作って会合をできていたようですが、北見では私自身が神経質になりすぎてしまい、会う機会を作れませんでした。年が明けてもコロナは収まってはくれないようですが、雪も融けて日差しも暖かくなってきました。会の活動もそろそろ始めていこうと思っています。お楽しみに！

色々なこと考えてはいます。よろしくお願いします。



----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

事務局からのお知らせ

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

☆ご寄付をいただきました。(2021.1.1～2021.3.31)

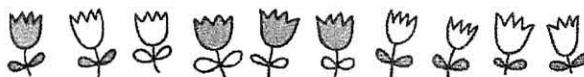
久保山 まきさん

ありがとうございました。

☆新しく入会された方です。(2021.2.1～2021.3.31)

塚原弘子さん 北広島市

強皮症・シェーグレン症候群
どうぞよろしく申し上げます。



*** 青い鳥郵便葉書(無償配布のお知らせ) ***

【配布対象】 重度の身体障害者 (1級・2級)

重度の知的障害者 (療育手帳A又は1度・2度)

【受付期間】 2021年4月1日(木)～5月31日(月)

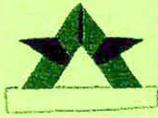
【配 布】 2021年4月20日(火)以降

【配布はがき】 通常郵便はがき (無地、インクジェット紙又はくぼみ入り)

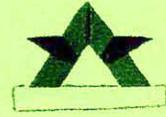
通常郵便はがき・胡蝶蘭 (無地又はインクジェット紙)

【配布枚数】 上記配布はがきの中からいずれか1種類を20枚

【申出方法】 最寄りの郵便局 (簡易郵便局除く) で申込用紙に記入の上、
身体障害者手帳又は療育手帳を提示します。直接伺うのが困難な場合は代人でも可。また郵送でも受け付けています。
詳細は最寄りの郵便局にお問合せ、あるいは郵便局のホームページでご確認ください。



つぶやき



停電に備えて、太陽光又はハンドルを回して充電できる携帯ラジオを買いました。ラジオが聞け、懐中電灯、非常時用サイレン付、携帯電話の充電ができるとうたい文句でした。ところが、電話の充電が出来ません！説明書をよく読むと、「機種によっては充電出来ない場合があります」一番期待していたのに・・・トホホ
(すぎやま)

初めまして松下です。役員に名前がありますがひっそりしてました…。シェーグレン症候群で軽症のまま約10年が過ぎましたが自分の病気の事が良く分かっていません。3月から運営委員会にも出席しこれを機会に膠原病の事勉強していきたいと思います。わからないことだらけですがよろしくお願ひします。
(まつした)

私の“推し”である西城秀樹さんのデビュー50周年記念日をどこで迎えるかと考え、出身地の広島へ行くことにしました。ついでに広島お好み焼きを食べ、その後は新幹線で東京へ！ナシチャンプルを食べてきます。色気より食い気？楽しんでます。
(おかもと)

今季札幌の積雪0になったのは3月23日。4月1日8:30amの札幌管区気象台によると、最深の朱鞠内159cm、倶知安82cm、層雲峡60cm、新篠津60cm、岩見沢52cm、滝川27cm、占冠12cm、石狩2cm等々。札幌市内の日当たりのいい公園では福寿草や露の臺が開いているようです。雪解風に誘われて土の匂いとともには水仙やクロッカス、チューリップが開くのが待ち遠しいです。
(おおさわ)

雪かきが嫌いです。やっと解放されました。やったー！新一年生のランドセルの黄色いカバーがピカピカで、道行く人も靴の新品率が高いです。なんとなく心躍るこの頃です。さて、どんな楽しいことしようかと考えています。今読んでいる本は有川ひろ著「イマジン？」
(うめた)

平成30年から友の会の監査をしている松下直美さん、今号からこのページに書いてくれることになりました。よろしくお願ひします。

*** 会費納入のお願い ***

会費用の振込み用紙を同封しました（2021年会費納入済みの方には同封していません）。早めの納入をお願い致します。入違いで会費納入された方にも振込用紙が同封されていることをご了承ください。なお、ご不明な点がありましたら、難病連（011-512-3233）までご連絡下さい。

お手数ではありますが、振込用紙には住所・氏名・電話番号を記入してください。毎年未記入の方が数人いらっしゃいます。振込まれた方が誰かわからなくなりますので、住所等の記入のご協力よろしくお願いいたします。また、それらに変更があった場合も、その旨ご記入ください。

いちばんぼしが迷子にならないようにご協力をお願いします。

郵便振替：02780—9—9448

加入者名：全国膠原病友の会北海道支部

振込用紙を紛失された方は郵便局にある振込用紙に上記を記入してお振込みいただけます。

HSKいちばんぼし

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

発行 令和3年4月10日（毎月10日発行） HSK通巻番号589号