

札幌北・石狩健康友の会(2013.11.30現在)	
会員数	10,207人
住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい	
宅配協力者	441人
友の会健診	1056人(4/1)

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第230号

【発行】札幌北・石狩健康友の会事務局
 住所：札幌市北区新琴似10条2丁目1
 電話：(011)762-9085
 *不在時は北区ぼぶらクリニック 762-8811
 発行責任者：西口利恵子 編集長：前田英世

北・石狩新春のつといに 盛大に

2015年友の会20周年に向けて 飛躍の年に



の人たちと力を合わせていきましょう」と呼びかけ、今年を来年の友の会20周年にむけた記念の一年にするため、友の会活動への協力を訴えました。来賓の中嶋勝北海道勤医協常任理事は、国民生活に大きな打撃を与え消費増税と社会保障改悪を「力を合わせて跳ね返しましょう」と呼びかけました。

1月18日、友の会と民医連事業所から144名が参加し、札幌北・石狩健康友の会新春のつといを開催しました。今年のスローガンは、「一人ひとりのつながりを生かした友の会活動で、安心して住み続けられるまちづくりを地域とともに憲法を活かして人権としての医療・介護保障を目指そうです。」

コーラスサークル「青い鳥」の瀬川悟郎先生の指揮と、田中聖子(しよ)先生の伴奏で、友の会の歌「命があるから」を参加者全員で合唱しオーブニングを飾りました。開会あいさつに立った西口利恵子友の会会長は、昨年の友の会「月間」で新「ブロッコ」が誕生し、宅配活動も前進したことを報告。また社会保障の改善や秘密保護法、TPP、原発再稼働の動きなど命や暮らしを脅かしていることに触れ、「安心して住み続けられるように多く



て最後は、よさこいソーランまつりで活躍する新琴似天舞龍神の優美で力強い舞いに参加者も大いに盛り上がりました。閉会あいさつに立った高橋重人副会長は、「2015年に、友の会20周年を迎えるにあたり、今年を友の会がさらに飛躍

する年にしていきましよう」と呼びかけました。会場では書道、第1・第2布遊び、絵手紙の各サークルの作品展示も行われ、参加者の目を楽しませました。

「歩こう会」開催

運動習慣で体七心七健やかに

「歩こう会」は、ぼぶらクリニックで初の試みです。最近では、ウォーキングが認知症やうつ病の予防に効果がある事がわかっていきます。患者さんからの「一緒に運動に取り組み企画してほしい」という声と、職員が「クルニックとして、患者さんの病気の悩みを相談する場を作りたい」という思いが一つになり実現しました。秋から開催し、先日1月18日(土)で5回目を迎えました。3回目までは秋晴れですが、さすがに防風林内を1時間半程歩きました。皆で会話しながら歩くので、距離も時間もあつという



が一人でするのは難しい。(中略)体だけでなく心の健康も大事なので、できるだけ長く続いて欲しいと思っています」と感想をいただきました。ゆくゆくは、患者さんたちが心と身体の健康に向き合っている、協力し、支えあえる場になればいいなと思います。今後毎月1回開催する予定です。参加は無料なので、興味のある方はぜひぼぶらクリニック職員までお声かけ下さい。(看護師 太田弘美)



ふれあい喫茶
 毎週水曜日 ぼぶら会館
 午前10時30分～午後2時
 飲物すべて100円
 第4水曜日は健康相談会です
 (2月26日午後1時30分)
 認知症サポーター養成講座
 ※米ランディカさん大講義

特定健診の今年度有効期限が迫っています。まだ受けていない方は早めに受けましょう(土曜日は比較的すいているのでお勧めです)。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

篝火

「北海道新聞」1月1日は、「作家の思い」を載せた。作家の個性と地域性が濃く混じり合い、二つと同じものは見当たらない。「遺産」の作家の「遺産」の一端をたどってみたい。松本清張の北九州市は、倉とのかわり。市道を「清張通り」という次の本道出身者を二人あげたい。一人は伊藤整で小樽市育ちで、小説と評論の2部門で選考する伊藤整文学賞が今年で25回目となる。もう一人は三浦綾子で旭川生まれ。フアン文学館がある。あの「氷点」発表50年を記念して、文学賞を創設している。ここで庄内重視したいのは、生弁で文学談議をし、涯「普通が一番」と言い続け、何気ない日常を宝物とした藤沢周平だ。山形県鶴岡市生まれで、作品は下級武士や庶民に寄り添うものが多い。ふるさとをモデルにした架空の藩「海坂」(うなさか)藩を舞台に描かれた「蝉しぐれ」「用心棒日月抄」(四部作)が筆者の愛読書である。(朗)

大正琴サークル「花音」
 毎週水曜日
 午後1時～ ぼぶら会館
 会費 3千円 入会金2千円
 健康体操サークル「スマイル」
 月3回水曜日
 午後7時～8時30分
 会費 3千円
 会場 光陽児童会館
 新琴似6条12丁目1の25)
 第2布遊びサークル
 第13・4水曜日
 午後1時30分～ぼぶら会館
 会費 200円
 囲碁サークル
 毎週水曜日
 午後1時～ ぼぶら会館
 会費 無料
 コーラスサークル「青い鳥」
 第13水曜日
 午前10時～12時ぼぶら会館
 会費 500円
 オカリナサークル
 第13水曜日
 午前10時～12時ぼぶら会館
 会費 2000円
 古典を読む会
 第3水曜日
 午後1時～ぼぶら会館
 会費 無料 「伊勢物語」
 第1布遊びサークル
 第12・3木曜日
 午後1時30分～ぼぶら会館
 会費 200円
 フラダンスサークル
 毎月第2・3・4金曜日
 午前10時～ ぼぶら会館
 会費 500円
 書道サークル「書心会」
 第2・4木曜日
 午前10時～12時ぼぶら会館
 会費 1200円
 絵手紙サークル
 第13金曜日
 午後1時30分～ぼぶら会館
 会費 500円
 銭太鼓サークル
 毎月第1・3土曜日
 午前10時～ ぼぶら会館
 会費 500円
 サイクリングサークル
 2月19日(水)午前10時
 芸術の森集合 シュノーケル
 (西洋ソリ)昼食持参

ふれあい喫茶
 毎週水曜日 ぼぶら会館
 午前10時30分～午後2時
 飲物すべて100円
 第4水曜日は健康相談会です
 (2月26日午後1時30分)
 認知症サポーター養成講座
 ※米ランディカさん大講義

「歩こう会」は、ぼぶらクリニックで初の試みです。最近では、ウォーキングが認知症やうつ病の予防に効果がある事がわかっていきます。患者さんからの「一緒に運動に取り組み企画してほしい」という声と、職員が「クルニックとして、患者さんの病気の悩みを相談する場を作りたい」という思いが一つになり実現しました。秋から開催し、先日1月18日(土)で5回目を迎えました。3回目までは秋晴れですが、さすがに防風林内を1時間半程歩きました。皆で会話しながら歩くので、距離も時間もあつという

「歩こう会」は、ぼぶらクリニックで初の試みです。最近では、ウォーキングが認知症やうつ病の予防に効果がある事がわかっていきます。患者さんからの「一緒に運動に取り組み企画してほしい」という声と、職員が「クルニックとして、患者さんの病気の悩みを相談する場を作りたい」という思いが一つになり実現しました。秋から開催し、先日1月18日(土)で5回目を迎えました。3回目までは秋晴れですが、さすがに防風林内を1時間半程歩きました。皆で会話しながら歩くので、距離も時間もあつという

