札幌北・石狩健康友の会ニュース
北斗星 第289号

札幌北･石狩健康友の会（2018.12.19現在）

会員数	10,682人
宅配協力者	431人
友の会健診	1,146人（4/1-）

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。

【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
＊不在時は北区ぽぷらクリニックTEL 762-8811
発行責任者　乙坂　昭　編集長：伊藤洋子

新年あけましておめでとうございます。日頃より友の会の活動にご協力頂きありがとうございます。昨年は北海道で初めての大地震による長時間の停電や断水など今まで経験したことの無い不自由さに大きな不安を感じ「災害への備えの大切さ」を改めて感じました。今年は友の会の日常的なつながりを改めて皆さんと考えてみたいと思います。そして、今年は地方選挙や参院選挙が行われます。憲法9条を守る課題は最重要課題ではないでしょうか。引き続き安倍9条改憲NO3000万署名を取り組みましょう。また、私たち友の会員の願いである社会保障の充実や弱いものいじめの消費税増税を止めてもらうためにも良い機会ですので私たちの願いを議会に届けましょう。

2月2日には新春の集いが開かれます。皆さん誘いあって是非ご参加下さい。お待ちしております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

札幌北・石狩健康友の会
会長　乙坂　昭

謹賀新年

本年もよろしくお願いいたします。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック　院長　平野　浩
勤医協きたく歯科診療所　所長　荻原　宏志
北海道保健企画北区ひまわり薬局　薬局長　五十嵐　栄一
勤医協北在宅総合センター　センター長　遠藤　彰
勤医協しのろ在宅総合センター　センター長　坂本　正樹
勤医協北32条在宅総合センター　センター長　白崎　鉄平
勤医協札幌北社員支部　支部長　島田　清枝

二〇一九　札幌北・石狩健康友の会
新春のつどい

▼日時　2019年2月2日（土）午後2時～
▼場所　プラザ新琴似
▼会費　１０００円

参加申し込みしめきりは、1月25日までです。友の会事務局までお申込みください。

篝火
かがりび

読者のみなさん、この『篝火』の筆者が2ヶ月間変わっていたのをご存知でしたか。10年間にわたり、『篝火』の原稿を書いて下さった西口二朗さんより今年10月から、ご自身の高齢と若い人に引き継ぎたいという申し出を受けておりました。

毎回『篝火』を楽しみにしているという数名の読者から「2ヶ月にわたり他の人が書いていますね。どうかされたのですか。陰ながら楽しみに読んでおりました。」との声が寄せられていました。西口さんは病気をされた後もこの『篝火』を書き続けて下さり本当に努力されてきました。現在は体力増強のためがんばっておられます。

この2ヶ月間、事務局で話し合いをしてきましたが、『篝火』を引き継ぐことは難しいという結論に至りました。誠に残念ではありますが、今回で『篝火』を終了とさせていただきます。長い間、本当に有難うございました。次回からは新コーナーに変わります。是非、楽しみにしてください。

班・サークルのご案内

大正琴サークル「花音」
●毎週月曜日　●午後1時～　ぽぷら会館　●会費 3千円・入会金2千円

第2布遊びサークル
●第2・3・4火曜日　●午後1時30分～ぽぷら会館　●会費 200円

囲碁サークル（休会中）
●毎週水曜日　●午後1時～　ぽぷら会館　●会費 無料

コーラスサークル「青い鳥」
●第2・3・5水曜日　●午前10時～12時ぽぷら会館　●会費 600円

オカリナサークル「なの花」
●第3・5水曜日　●午前10時～12時ぽぷら会館　●会費 2000円

古典を読む会
●1月23日（水）　●午後1時～ぽぷら会館　●会費・無料　「枕草子」

第1布遊びサークル
●第3・4・5木曜日　●午後1時30分～ぽぷら会館　●会費 300円

フラサークル「カトレア」
●毎月第2・3・4金曜日　●午前10時～　ぽぷら会館　●会費 2000円

書道サークル「書心会」
●第2・4木曜日　●午前10時～12時ぽぷら会館　●会費 1500円

銭太鼓サークル
●毎月第3土曜日　●午前10時～　ぽぷら会館　●会費 500円

ヨガサークル
●水曜日（不定期・要問合わせ）　●午後5時30分～（75分間）　●会費1回1000円

スケッチクラブ「アレイダ」
●第2・3金曜日　ぽぷら会館　●午前9時30分～午後1時　●会費 1回1500円

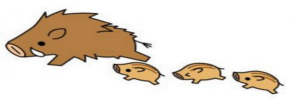
ちぎり絵サークル
●1月10日（木）　●午前10時～　ぽぷら会館　●会費 100円

麻雀サークル「百合の花」
●月3回水曜日（古典を読む会開催日以外）　●午後1時～4時　●会費 無料

琴サークル「セシリア」
●第3金曜日（1月18日）　●午後1時～4時　●会費 3000円

ふまねっと
●第1月曜日（1月7日）　●午前10時30分1～11時30分　●ぽぷら会館

干支のひと



母と着物

お正月になると必ず思い出すことがあります。戦時下で、衣・食・住すべてが貧しい時代でした。それでもお正月には、母が成長に合わせて腰揚と肩揚をおろしてくれ着物を着るのが楽しみでした。

身長が伸びた年の暮でした。「もう着物は着れないね。新しい着物を作る布もないし。」母の言葉でした。母のせいでない事は子どもながらよく分かっていましたが、悲しくて母に分からないように、衣布団をかぶって泣きました。その時の悲しみをずっと引きずり戦後五年位過ぎた頃、花模様のプリント生地が出廻り、母が単衣（夏用）の着物を縫ってくれました。その時の嬉しさを忘れる事ができません。

誰もが日常生活を安心して過ごせるよう、多くの方々と力を合わせる年に。

健康に留意し夫と二人の生活を大切にしていきたいものです。

（西口利恵子）

今年の抱負

今年は私の生まれ年、七十代をオーバーします。私は二十代の頃からせっせと働き老後のため年金をかけ続けてきました。いざもらってみると目減りさせられるばかりの十年でした。

我家は糖尿病の夫と二人暮らしの年金生活です。夫は、合併症で心臓や高血圧で通院中。後期高齢者なので今の所医療費一割です。

私も七十代から医療費二割になったものの、橋本病、緑内症、難聴と年を重ねる毎に医療費が増えていきます。

今年から消費税が10％値上げになると、暮らしは増々きびしくなるばかりでがまんも限界です。こんな悪政を許す訳にはいきません。

選挙で自民党の安倍政権はやめてもらいましょう。友の会の検診も受けて元気を出して、わずかながら体を鍛えて頑張りたいと思います。

（戸田聖子）

友の会サークル　ホップ ステップ ジャンプ

売岐先生の指導で現在7名の会員が第1金曜日と第3金曜日9時30分から12時30分まで季節の花をモチーフに描いています。

今年の6月は好天に恵まれ念願の防風林スケッチが出来ました。丁度大葉ロリが満開でした。6月の健康まつりのチラシも皆で協力して暑い中100枚配りました。当日は先生の似顔絵コーナーとバザーに小物を出店して少しヘソクリが出来ました。

水彩画サークル　アレイダ

9月は地震のためお休みでした。会員さんも停電や断水、食器棚から食器が飛んで大変でしたね。秋の文化祭は絵が描けず残念！報告のみでした。11月には新会長の乙坂さんと友の会の話を聞き交流をしました。

毎月サークル終了後は先生と昼食持参で健康の話や政治の話等を話し合っています。

新年は1月11日第2金曜日に変更になります。終了後お雑煮を食べ元気で頑張りましょう。

（戸田聖子）

ぽぷらクリニック　健診だより

年に1回の特定健診を健康管理に役立てましょう！

2019年、今年も元気に過ごすための小話をひとつ・・・。

気づかないうちに進行する生活習慣病は、自覚症状が出る前の予防が大切です。

しかし！予防のために設けられた『特定健診』の受診率は、北海道は全国で最も低い、つまり47都道府県でビリっ尻！全国平均は50.1％ですが、北海道は39.3％・・・。

忙しいと、どうしても後回しになってしまうのが健康診断。「定期的に受けているけれど、毎年ではない」という人も多いのではないでしょうか？様々な調査結果から受診頻度は年に1回が推奨されています。

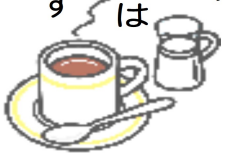
2月後半から3月は混みあいますので、まだの方はぜひお早めに。　（大槻知美）

※1～3月のお食事会はお休みとなります

ふれあい喫茶

●毎週水曜日　ぽぷら会館
●午前10時30分～午後2時
●飲物すべて100円

今月の健康相談会は第4水曜日です



国保・介護・後期110番

高すぎる国保料支払い、資格証・短期証などでお困りの方は気軽にご相談ください。。北区社保協（生活と健康を守る会）

電話011(214)0107

健康相談会のお知らせ

1月23日（水）13:30～ぽぷら会館1階 ふれあい喫茶

介護保険制度について

講師　北32条在宅総合センター
山下絹子　介護支援専門員

1月9日（水）午後1時より

イオン札幌麻生店前（旧ダイエー麻生店前）

今月の「6・9」行動

勤医協きたく歯科診療所

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:30	○	○	○	○	○	○
13:30 ～ 17:00	○	○	○	○	○	
17:00 ～ 20:00	○	○		○		

勤医協きたく歯科診療所 北区新琴似10条2丁目4
（勤医協北在宅総合センターとなり）
電話 762-8211　FAX 762-8241 ＊休診日／日曜・祝日・第4土曜日

購読を希望される方は友の会事務局まで

勤医協札幌北区 ぽぷらクリニック　1月の診療案内

電話(011)762－8811

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	○	△
専門外来（予約制）				循環器 第(1、3、5)	高齢者			休診		糖尿病 甲状腺	糖尿病 甲状腺	
特定健診	予約 ○	○	予約 ○	○	予約 ○	○	予約 ○	休診	○	予約 ○	○	予約 ○

診療の案内

受付時間
＜月～水・金＞午前8時30分～11時30分　午後1時00分～4時30分
＜木＞午前8時30分～11時30分（午後休診）午後4時30分～6時30分
＜土＞午前8時30分～11時30分（午後休診）
◎第2、4土曜日は休診日となります。
◎月～木（午前）再来予約を行なっています。

無料・低額診療制度をご活用ください

◆北海道勤医協では、生活の困窮を理由に医療費の支払が困難な方に対して、医療費の減額、免除をおこなう制度を実施しています。就学援助世帯のみなさんも活用できます。

2019年1月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
・	・	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	・	・

2019年2月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	・	・
・	・	・	・	・	・	・

＊診療体制は医師体制の都合により変更になる場合があります。

年に1回健診を受けましょう

友の会では、年1回の健康診断を受けることをお勧めしています。ぽぷらクリニックでは、診療時間内いつでも受け付けています。午前は予約も承っております。