

札幌北・石狩健康友の会 (2019.10.21現在)		
会員数	10,661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	426人	
友の会健診	788人(4/1)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第299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
 *不在時は北区ほぷらクリニックTEL 762-8811
 発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

「避難所には遠くへ行けない」

友の会活動強化月間・地域訪問で「防災アンケート」

9月、10月の友の会活動強化月間で、昨年の日振東部地域の経験から、日頃より防災について意識して生活することも安心してすみつけられる街づくりには不可欠の思いから、地域のみなさまの自宅を訪問、防災アンケートを取らせていただきました。

200件ほどの自宅から回答を頂いたのですが、全体的な傾向や特徴についてお知らせします。



避難場所については「知らない」という人より「知っている」と答えた人が多かったのですが、「避難場所が遠くて行けない」など諦めている人が多くいました。また避難場所では喘息で多くの人のなかで咳込むと嫌がる人が多いので自宅にいと答えた人もいました。何もしていないという人も全体の3分の1ほどいました。

困った時の相談相手は、子どもと答えた人が多かったのですが一部で町内会やご近所さん、民生委員と回答した人もいました。「高齢者

が高齢者をみている」とか、「妻に先立たれて1人暮らしになり、生活に困っている、介護認定もされず日々困っていることばかりだ」という人もいました。

ある町内会の会長さんからは「高齢者・女性・子どもの3本柱が地域の問題」「ごみ問題と除雪問題が2大問題」「地域の規模、人の温度差によっても地域の活動は大変」「地域のつながりは大事だけど運営する方は実態として大変だ」という話を伺いました。

安心して住み続けられるまちづくりは友の会活動の原点です。これからもみなさんのお話を聞きながら一歩でも目標に近づけるように頑張っていきたいと思っております。

(伊藤 洋子)



会員さん宅を訪問するほぷらクリニック平野院長

ほぷらクリニック 健診だより

健診とインフルエンザのワクチン接種を一緒に受けませんか？

地域によってはすでに流行している今年のインフルエンザ。ほぷらクリニックでもインフルエンザワクチンの接種は始まっていますので、ワクチン接種を予定されている方はお早めに。まだ今年度の特定検診が終わっていない方は、ぜひ早めに健診に来ていただいて、一緒にワクチン接種を受けることもできますよ！

本格的に寒くなる前に、健診とインフルエンザワクチンの接種を一緒に済ませましょう！！

お待ちしております。

(検査技師 松本理恵子)

二〇二〇 札幌北・石狩健康友の会

新春のつどい

詳しい内容は12月号でお知らせします

▼日時 2020年1月11日(土) 午後2時～ ▼場所 プラザ新琴似

今月の「6・9」行動

11月6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)

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～ ぼぷら会館
 ●会費 3,000円・入会費 2,000円

第2布遊びサークル
 ●第2・3・4火曜日
 ●午後1時30分～ ぼぷら会館
 ●会費 2,000円

ほぷら並木 センター統合について

7月に勤医協北32条居宅介護支援事業所をきた居宅介護支援事業所と統合し、10月に北32条へルパーを北ヘルパーと統合、10月末に北32条のデイサービスは廃止になります。

11月1日から勤医協北32条在宅総合センターは勤医協北在宅総合センターと統合となり1つのセンターとしての運営となります。名称は勤医協北在宅総合センターです。

開設から6年経過し、たくさんの方の友の会員の皆様や地域の皆様に支えられながら運営させていたできました。心より感謝申し上げます。センター統合後も訪問看護ステーション、看護小規模多機能型居宅介護、サービス付き高齢者住宅は引き続き運営しています。介護についての相談事などお気軽にご相談ください。今後ともよろしくお願いたします。

北32条在宅総合センター
 白崎 鉄平

ぼぷら囲碁サークル
 ●毎週水曜日 午後2時～5時
 ●毎週金曜日 午後1時～5時
 ●ぼぷら会館 会費 1,000円

コーンスサークル「青い鳥」
 ●第1・3水曜日
 ●午前10時～12時 ぼぷら会館
 ●会費 600円

オカリナサークル「なの花」
 ●第1・3水曜日
 ●午前10時～12時 ぼぷら会館
 ●会費 2,000円

古典を読む会
 ●11月20日(水)
 ●午後1時～ ぼぷら会館
 ●会費 無料 「枕草子」

第1布遊びサークル
 ●毎週木曜日
 ●午後1時30分～ ぼぷら会館
 ●会費 3,000円

フラサークル「カトレア」
 ●毎月第2・3・4金曜日
 ●午前10時～ ぼぷら会館
 ●会費 2,000円

書道サークル「書心会」
 ●第1・3木曜日
 ●午前10時～12時 ぼぷら会館
 ●会費 1,000円

銭太鼓サークル
 ●毎月第1・3土曜日
 ●午前10時～ ぼぷら会館
 ●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 1,000円

ストレッチセラピー
 ●第1・3金曜日 ぼぷら会館
 ●午前9時30分～午後1時
 ●会費 1,000円

ちぎり絵サークル
 ●11月14日(木) 午前10時～
 ●ぼぷら会館

ぼぷら会館
 ●会費 1,000円

麻生サークル「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1・3金曜日
 ●午後1時～4時
 ●会費 3,000円

ふまねと
 ●第2月曜日(11月11日)
 ●午前10時30分～11時30分
 ●ぼぷら会館
 ●飲み物を持参してください

湯けむりツアー

10月7、8日、ました。紅葉には毎年恒例の「湯けむりツアー」で定数が早かったよう山溪温泉へ31名、れ旅行日和でした。の参加で行ってき ゆっくり温泉に



10/7-8湯けむり温泉ツアー

つかったあとに、宴会でたのしく交流。棒サツカーで盛り上がりました。二次会も乙坂会長はじめ20名で交流し、有意義な時間を過ごしました。また、10月21日には屯田ブロック



10/21屯田ブロック温泉ツアー

で日帰り温泉ツアーが行われ26名が参加、紅葉の余市鶴亀温泉を楽しみました。初めての参加者も多く、「いつでも元気」や宅配者も増えました。(伊藤 洋子)

石狩ブロック 宅配者苦勞さん会 健康相談会

石狩ブロックでは9月29日に友の会新聞の配達をして頂いている宅配者の皆さんを招いてご苦勞さん会を行いました。お弁当も用意し、19名の参加で交流



しました。今回は、友の会の会員さんで腹話術の特技を持っていらっしゃる方が披露してくれました。男子の人の形の『博士』がだすクイズをみんなが考え、大笑いして楽しめました。また、勤医協きたく歯科の菅原事務長から「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」の訴えがあり、石狩ブロックではこの間113



購読の申し込みは友の会事務局まで

健康相談会のお知らせ
11月27日(水)13:30~ぼぶら会館1階
ふれあい喫茶
高齢者向け住居について
篠路在宅総合センター
坂本 正樹 センター長

友の会サークル

立秋とは名ばかりの暑さ寒さが続いておりすがいかがお過ごしでしょうか。

琴サークル センサー

なさん楽しく練習しています。自分では上達していないつもりでも日常に少しずつ



3金曜日、午後1時から4時までぼぶら会館で行っています。気軽に見学に来てください。(水尾順子)

現在、会員は3名。童謡から歌謡曲やジャズまで幅広い曲目をお琴で演奏しながら、み

ですができるようなっていることに驚いています。例会は毎月第1

お食事会

●日時 11月21日(木) 11時~ ぼぶら会館
●参加費 3000円
●メニュー 煮込みうどん
白和え(小松菜・柿)
カレンダー作成
*申し込みは友の会事務局 011(762)9085
または、ぼぶらクリニック 011(762)8811



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
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

診療時間	月						
	日	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

11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
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2019年11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
.

2019年12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

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。ぼぶらクリニックでは、予約も承っております。午前中は、

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らずも活用できます。

勤医協札幌北 ぼぶらクリニック

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。