



# 銀のえ

## わたしの楽しみ

みなさん明けましておめでとうございます。大竹昇と申します。昭和10年生まれの84歳です。わたしは東京で生まれ、1歳の時

に山形県西田川郡というところに引っ越し、28歳頃まで過ごしました。その後、新琴似にうつり現在にいます。若い時から山歩きが好きで、毎年山菜採りに出かけるのを楽しみにしています。春にはコゴミ、ワラビ、フキ、ウドなどを採ります。コゴミはゴマ和え、



## ひ孫の宿題

ついこの間、兵庫県の住むひ孫から電話があり「学校の宿題なんや、聞くから答えて」ということで、「もうばあちゃん忘れ

酔味噌和え、天ぷらなどにして食べます。秋には、キノコ、コクワの実などわかるものだけを採ります。自分で採ったコクワの実



で作るコクワ酒は絶品です。昨年11月に友の会に入会したばかりですが、ふれ

あい喫茶のみなさんと楽しくお茶しています。これももうひとつの楽しみとしていきたいと思っています。(新琴似・大竹昇)

## 友の会サークル

覚悟の冬がやってきました。足元を見ながら、首や肩をすぼめて歩いていけるのではないのでしょうか。ヨガはそんな身体を深

## ヨガサークル

2名(プラス子ども1名)といつも



(櫻井加代子)

10時から75分間免疫力アップなどを期待して楽しんでいきます。月に3〜4回の予定で、日程に変更があることもありますが、体験希望の方



て何にも覚えていないよ」と言いたがら質問に答えていた。昔使っていたもので、今は使われていない物を3つ答えなさいとのこと

今でいう台所の事だよ。一つ、馬車。バスや電車がなかったからね。学校まで一里はあった道を下駄はいて通った。一里って？約4キロかな？自転車はあったよ、4年生で母親を乗せて走っていたからね。三つ、ゴエモン風呂、お風呂の事だよ、ばあちゃん

97歳の説明では不明瞭で、ひ孫は何それ、何それと質問が多くなり、もうばあちゃんは、よくわからないと電話を切りました。

その後、昔話に花が咲き、小さい時から活発で足も速く運動会はいつも一等だったそうです。当然戦争真つただ中の青春時代だったのですが、話して聞いて時代が混乱してきまして。もうこの辺で終わりにします。(生まれ育ちは栗沢町・齋藤きみ子97歳)

**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

**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

※1〜3月のお食事会はお休みとなります

診療時間	月						
	日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	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							

**いつでも元気**  
2020 1月号 380円 好評発売中  
小島 幸子 著  
「体の健康」 骨粗しょう症  
新存 裕美 著  
「生活の健康」 全体主義、に抗して 抵抗する影射家  
徳之島 著  
「食の健康」 食べ切りおせち術  
勤医協札幌北保健センター 電話 011-2342-5555 FAX 011-2342-5557

**今月の「6・9」行動**  
1月9日(木) イオン札幌麻生店前  
午後1時より (旧ダイエー麻生店前)

**健康相談会のお知らせ**  
1月22日(水) 13:30〜ぽぷら会館1階  
ふれあい喫茶  
訪問介護のできることとできないこと  
勤医協きたヘルパーセンター  
古俣 真希子 所長

**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
	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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。

2020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	・

2020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	29

**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、予約も承っております。午前

勤医協札幌北保健センター