

札幌北・石狩健康友の会(2020.1.22現在)

会 員 数	10,617 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	430 人	
友 の 会 健 診	1,225人(4/1)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第302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

新春のつどいに 142名が参加しました

1月11日(土) プラザ新琴似にて札幌北・石狩健康友の会主催の2020年「新春のつどい」がおこなわれ142名が参加しました。司会の副会長の佐野弘美さんとぽぷらクリニック事務石田千佳さんの華やかな開会あいさつで幕が開きました。最初に友の会を代表して乙坂昭会長が「ひどい政治が行われていきますが、『安心して住み続けられる街づくり』を目指して今年も皆さんと共に頑張っていきたいと思います」との挨拶を行い、つづいてぽぷらクリニックの平野浩院長が「命と健康が脅かされている中、友の会



がますます発展するた
めに一緒に頑張りまし
う」と呼びかけました。
最後に来賓の北海道勤
医協近藤良明常任理事
から「みなさんの力で、
安倍政権での改憲の企
みを何としても止めま
しょう」と力強い訴え
がありました。
長原徳治副会長の音
頭で乾杯したあと、各
サークルの華やかなス
テージ発表が行われ大
勢の参加者を楽しませ
会場を沸かせました。
テーブルスピーチで
は、きたく歯科荻原宏
志所長から歯の定期検
診の大切さ、ひまわり
薬局長野伸一事務長か
らかかりつけ薬剤師の
話、北在宅遠藤彰セン
ター長から介護の厳し
さ、北区社保協から貧
困と格差の実態などが
話されました。一番盛
り上がったのはお楽し
み抽選会でした。当たっ
た皆さん、おめでとう
ございます！
最後に伊藤洋子事務
局長から「日ごろの活
動は友の会の皆さん・
各事業所の皆さんの協
力のもとで成り立って
います。今後とも共に
頑張っていきましょう」
と感謝を込めた閉会あ
いさつがあり「新春の
つどい」は盛況のうち
に終わることができま
した。

(伊藤 洋子)

ぽぷらクリニック 健診だより 健診をスムーズに受ける服装

寒い日が続いていますね。冬は厚着をしますが、今回は健診をスムーズに受けられる服装のコツを書きたいです。女性の方は、タイツ、ストッキングなど足先まで繋がったものをやめ、足首までのレギンスやズボンにする。ブラジャーはホックのないスポーツブラやカップ付きの下着にする。下着はボタンや、ビーズなどの飾り、金具も重ねるのはやめ、ゆったりとした服装で、寒ければ上にはすぐ脱げるカーディガンやフリースなどを重ねる。アクセサリー類やネックレスは外してくる。
ぜひ参考にして健診を受けてください！
(検査技師 松本 理恵子)



ぽぷら並木

かかりつけ薬剤師を知っていますか？患者さんと個別に契約を結んだ薬剤師が薬に関する全般を管理・指導する制度の事です。実際にどんな利点があるのかとよく聞かれますが、たとえば複数の病院で薬をもらっている方、飲んでいる薬が多い方は、毎回同じ薬剤師が対応することによって、同じような薬が重複して処方されているか、他の病院でもらっている薬との飲み合わせに問題がないか、余っているお薬はないか、副作用が出ていないかなど、スムーズ且つ迅速にチェックを行うことができます。また、服用中の健康食品や市販のお薬との飲み合わせなど相談も受け付けています。かかりつけ薬剤師の名前を忘れてしまっても、ひまわり薬局ではお薬手帳に名前と連絡先を記載させていただきますので、いつも同じ薬しかもらわなくても手帳は必ず持ち歩くようにお願いいたします。かかりつけ薬剤師についてご相談、ご希望の方はお気軽にお電話または薬局窓口でご相談ください。

北区ひまわり薬局事務局長
長野 伸一

- 班・サークルの案内
- 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 3,000円・入会金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～ ぽぷら会館
- 会費 2,000円

- ぽぷら囲碁サークル
- 毎週水曜日 午後2時～5時
- 毎週金曜日 午後1時～5時
- ぽぷら会館 会費 1,000円
- コーラスサークル「青い鳥」
- 第1・3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「なな花」
- 第1・3水曜日
- 午前10時～12時 ぽぷら会館
- 会費 2,000円
- 古典を読む会
- 2月19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
- 毎週木曜日
- 午後1時30分～ ぽぷら会館
- 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～ ぽぷら会館
- 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 ぽぷら会館
- 会費 1,000円
- 銭太鼓サークル
- 毎月第1・3土曜日
- 午前10時～ ぽぷら会館
- 会費 500円
- ヨガサークル
- 第1月曜日 午後2時～
- 第2・5月曜日 午前10時～
- ぽぷら会館(75分間)
- 会費 1回1,000円
- スケッチサークル「アレイダ」
- 第1・3金曜日 ぽぷら会館
- 午前9時30分～午後1時
- 会費 1回1,500円
- ちぎり絵サークル
- 2月13日(木) 午前10時～
- ぽぷら会館
- 会費 1,000円
- 麻酔「くろく」百の花」
- 月3回水曜日(会費を減額開催日以外)
- 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1月曜日(2月3日)
- 午前10時30分～11時30分
- ぽぷら会館
- 飲み物を持参してください

