

札幌北・石狩健康友の会 (2020.10.17現在)		
会 員 数	10,494 人	住所変更
宅 配 協 力 者	420 人	などの際は、
友 の 会 健 診	411 人(4/1-)	友の会へ
		ご連絡下さ

札幌北・石狩健康友の会ニュース 北斗星 第311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



10月3日(土) 花川中央会館で「新型コロナウイルス感染症予防対策について」をテーマに、ぽぷらクリニックの津野美佐子看護主任を講師に招き健康相談会を開催し、友の会員や地域の方など18名が参加しました。



新型コロナウイルスの概要についてや、感染予防の手指消毒の正しい方法、サージカルのマスクとガーゼマスクの違いなど専門的な内容から家庭で実践できるものまでさまざまな話が

正しい感染予防の方法は？ 2020友の会活動強化月間 石狩ブロックで健康相談会開催

ぽぷらクリニックからの
おしらせ

「咳・発熱外来」を終了します

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大し、未だ終息の目途は立たず、札幌でも市中感染による広がりが報道されています。当院はこれまで「咳・発熱外来」の時間帯を設けておりましたが、新型コロナウイルスに対応した院内動線の確保が難しく、定期通院されている患者さん(特に高齢の方)の感染リスクを減らすため、10月末をもって「咳・発熱外来」を終了することにいたしました。

発熱や呼吸器症状のある方については11月1日より札幌市民の方は「札幌市帰国者・接触者相談センター」#7119(011-272-7119)へ、石狩市民の方は北海道健康センター(0800-222-0018)または江別保健所(011-383-2111)へご相談ください。

お困りの際は、ぽぷらクリニックの代表電話 011-762-8811 へおかけ下さい。



ぽぷらクリニック 健診だより 冬期の健診について

先月号でもお知らせしているように、今年は完全予約制で特定健診を行っています。3月まで有効の受診券があっても、予約がいっぱいになると、ぽぷらクリニックでは健診が受けられなくなります。毎年1月～3月は多くの方が受診されていますので、早めの予約をおすすめします。

冬期間に特定健診を受ける方は、コートや手袋などを入れておくエコバックの持参をおすすめします。脱ぎ着の際に荷物を1つにまとめておくことが出来て、とても便利です。

予約は
お早めに

(ぽぷらクリニック 健診委員会)

新型コロナウイルス感染症についてはいくつかの点で様々な情報があふれており、真

ありました。

偽の判断が難しいのが実情です。これらが気温も下がり、体調を崩しやすい時期です。実際に医療現場で働く職員の正確な情報に基づいた講義を通じて、正しい感染症予防を身に付けてもらえたのではないのでしょうか。

(山口 哲範)



ぽぷら並木

先日、コンベンションホールで、札幌市立大学が主催する「第1回防災訓練」が開催されました。この訓練は、地震発生時の対応や避難方法などについて学ぶためのものです。当院も参加し、防災訓練の一環として、院内で防災訓練を行いました。この訓練では、地震発生時の対応や避難方法などについて学ぶためのものです。当院も参加し、防災訓練の一環として、院内で防災訓練を行いました。

北区ひまわり薬局
事務 佐々木 拓人

- 大正琴サークル「花音」
● 毎週月曜日
● 午後1時～4時
● 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(未定)
● 午後1時30分～3時
● 会費 2,000円

- ぽぷら囲碁サークル
● 第1・2・3金曜日
● 午後1時～5時
● 会費 1,000円
- コーラスサークル「青い鳥」
● 第1・3水曜日(未定)
● 午前10時～12時
● 会費 600円
- オカリナサークル「なほ」
● 第3水曜日
● 午前10時～12時
● 会費 2,000円
- 古典を読む会
● 第3水曜日
● 午後1時～3時
● 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～3時
● 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～12時
● 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
● 会費 1,000円
- 銭太鼓サークル
● 毎月第1・3土曜日
● 午前10時～12時
● 会費 500円
- ヨガサークル
● 毎週月曜日 午前10時～12時
● 会費 1,000円(75分間)
- スケッチサークル「アレイダ」
● 第1・3金曜日 午前10時～12時
● 会費 1,000円
- ちぎり絵サークル
● 第2木曜日 午前10時～12時
● 会費 1,000円
- 麻生サークル「百合の花」
● 月3回水曜日(未定)
● 午後1時～4時
● 会費 無料
- 琴サークル「セシリア」
● 第3金曜日
● 午後1時～4時
● 会費 3,000円
- ふまねと
● 第1月曜日(未定)
● 午前10時30分～11時30分
● 飲み物を持参してください

※開催日時等については各サークル代表者からお知らせします。

歯を失う原因は、虫歯と歯周病です。なぜ虫歯になったり歯周病になった

力ニズムを知ると
なるほどと理解で
き、3ヵ月に一回
のお口のお掃除も

友の会あいの里
班では、10月17
日ばふらクリニツ
クの松本理恵子技
師長を講師に招き、
（森 弘臣）

似芸能祭に発表する
ために大作の「流浪
の民」に取り組んで
いるところですが、

今年は3月以降例会はなく、再開の目処もたっていないせん。他の合唱団も広い会場に移動したり、パート別に分けたり（合

音楽は自分で演奏したり他人に聴いてもらうことにより、お互いに癒やされる場所があります。今年はこちらも封印

唱とは言えませんが）と苦勞しているようです。ボランティアで施設訪問を専門にしている団体は解散をしたところもあるようです。

されイライラするばかりです。

わたしたちの努力

で何とかなるもので
はなく、ただただコ
ロナ禍の通り過ぎる
のを待つばかりです。

「青い鳥」のみな

さんも、元気に過で

していますか。再開

できることを楽しみ

にしています。

(二階堂未巳子)

何でも相談会
11月11日(水)午前10:00～11:30
011-762-9085 担当
070-4796-6099 長原・本間

ひなたぼっこ だより

10

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

いつでも元気

2020.11 月号 380円 好評発売中

出張リハ始めました 石川

21.2.4教室 **コロナ禍と高齢者の健康**

うちでも元気 体操&脳トレ

わたしは分断を許さない

21.2.11教室 **群馬県みなかみ町**

11.2.18教室 **いつもとの食で上手に減塩**

※11月13日(土)14日(日)15日(月)16日(火)17日(水)18日(木)19日(金)20日(土)21日(日)22日(月)23日(火)24日(水)25日(木)26日(金)27日(土)28日(日)29日(月)30日(火)31日(水)32日(木)33日(金)34日(土)35日(日)36日(月)37日(火)38日(水)39日(木)40日(金)41日(土)42日(日)43日(月)44日(火)45日(水)46日(木)47日(金)48日(土)49日(日)50日(月)51日(火)52日(水)53日(木)54日(金)55日(土)56日(日)57日(月)58日(火)59日(水)60日(木)61日(金)62日(土)63日(日)64日(月)65日(火)66日(水)67日(木)68日(金)69日(土)70日(日)71日(月)72日(火)73日(水)74日(木)75日(金)76日(土)77日(日)78日(月)79日(火)80日(水)81日(木)82日(金)83日(土)84日(日)85日(月)86日(火)87日(水)88日(木)89日(金)90日(土)91日(日)92日(月)93日(火)94日(水)95日(木)96日(金)97日(土)98日(日)99日(月)100日(火)101日(水)102日(木)103日(金)104日(土)105日(日)106日(月)107日(火)108日(水)109日(木)110日(金)111日(土)112日(日)113日(月)114日(火)115日(水)116日(木)117日(金)118日(土)119日(日)120日(月)121日(火)122日(水)123日(木)124日(金)125日(土)126日(日)127日(月)128日(火)129日(水)130日(木)131日(金)132日(土)133日(日)134日(月)135日(火)136日(水)137日(木)138日(金)139日(土)140日(日)141日(月)142日(火)143日(水)144日(木)145日(金)146日(土)147日(日)148日(月)149日(火)150日(水)151日(木)152日(金)153日(土)154日(日)155日(月)156日(火)157日(水)158日(木)159日(金)160日(土)161日(日)162日(月)163日(火)164日(水)165日(木)166日(金)167日(土)168日(日)169日(月)170日(火)171日(水)172日(木)173日(金)174日(土)175日(日)176日(月)177日(火)178日(水)179日(木)180日(金)181日(土)182日(日)183日(月)184日(火)185日(水)186日(木)187日(金)188日(土)189日(日)190日(月)191日(火)192日(水)193日(木)194日(金)195日(土)196日(日)197日(月)198日(火)199日(水)200日(木)201日(金)202日(土)203日(日)204日(月)205日(火)206日(水)207日(木)208日(金)209日(土)210日(日)211日(月)212日(火)213日(水)214日(木)215日(金)216日(土)217日(日)218日(月)219日(火)220日(水)221日(木)222日(金)223日(土)224日(日)225日(月)226日(火)227日(水)228日(木)229日(金)230日(土)231日(日)232日(月)233日(火)234日(水)235日(木)236日(金)237日(土)238日(日)239日(月)240日(火)241日(水)242日(木)243日(金)244日(土)245日(日)246日(月)247日(火)248日(水)249日(木)250日(金)251日(土)252日(日)253日(月)254日(火)255日(水)256日(木)257日(金)258日(土)259日(日)260日(月)261日(火)262日(水)263日(木)264日(金)265日(土)266日(日)267日(月)268日(火)269日(水)270日(木)271日(金)272日(土)273日(日)274日(月)275日(火)276日(水)277日(木)278日(金)279日(土)280日(日)281日(月)282日(火)283日(水)284日(木)285日(金)286日(土)287日(日)288日(月)289日(火)290日(水)291日(木)292日(金)293日(土)294日(日)295日(月)296日(火)297日(水)298日(木)299日(金)300日(土)301日(日)302日(月)303日(火)304日(水)305日(木)306日(金)307日(土)308日(日)309日(月)310日(火)311日(水)312日(木)313日(金)314日(土)315日(日)316日(月)317日(火)318日(水)319日(木)320日(金)321日(土)322日(日)323日(月)324日(火)325日(水)326日(木)327日(金)328日(土)329日(日)330日(月)331日(火)332日(水)333日(木)334日(金)335日(土)336日(日)337日(月)338日(火)339日(水)340日(木)341日(金)342日(土)343日(日)344日(月)345日(火)346日(水)347日(木)348日(金)349日(土)350日(日)351日(月)352日(火)353日(水)354日(木)355日(金)356日(土)357日(日)358日(月)359日(火)360日(水)361日(木)362日(金)363日(土)364日(日)365日(月)366日(火)367日(水)368日(木)369日(金)370日(土)371日(日)372日(月)373日(火)374日(水)375日(木)376日(金)377日(土)378日(日)379日(月)380日(火)381日(水)382日(木)383日(金)384日(土)385日(日)386日(月)387日(火)388日(水)389日(木)390日(金)391日(土)392日(日)393日(月)394日(火)395日(水)396日(木)397日(金)398日(土)399日(日)400日(月)401日(火)402日(水)403日(木)404日(金)405日(土)406日(日)407日(月)408日(火)409日(水)410日(木)411日(金)412日(土)413日(日)414日(月)415日(火)416日(水)417日(木)418日(金)419日(土)420日(日)421日(月)422日(火)423日(水)424日(木)425日(金)426日(土)427日(日)428日(月)429日(火)430日(水)431日(木)432日(金)433日(土)434日(日)435日(月)436日(火)437日(水)438日(木)439日(金)440日(土)441日(日)442日(月)443日(火)444日(水)445日(木)446日(金)447日(土)448日(日)449日(月)450日(火)451日(水)452日(木)453日(金)454日(土)455日(日)456日(月)457日(火)458日(水)459日(木)460日(金)461日(土)462日(日)463日(月)464日(火)465日(水)466日(木)467日(金)468日(土)469日(日)470日(月)471日(火)472日(水)473日(木)474日(金)475日(土)476日(日)477日(月)478日(火)479日(水)480日(木)481日(金)482日(土)483日(日)484日(月)485日(火)486日(水)487日(木)488日(金)489日(土)490日(日)491日(月)492日(火)493日(水)494日(木)495日(金)496日(土)497日(日)498日(月)499日(火)500日(水)501日(木)502日(金)503日(土)504日(日)505日(月)506日(火)507日(水)508日(木)509日(金)510日(土)511日(日)512日(月)513日(火)514日(水)515日(木)516日(金)517日(土)518日(日)519日(月)520日(火)521日(水)522日(木)523日(金)524日(土)525日(日)526日(月)527日(火)528日(水)529日(木)530日(金)531日(土)532日(日)533日(月)534日(火)535日(水)536日(木)537日(金)538日(土)539日(日)540日(月)541日(火)542日(水)543日(木)544日(金)545日(土)546日(日)547日(月)548日(火)549日(水)550日(木)551日(金)552日(土)553日(日)554日(月)555日(火)556日(水)557日(木)558日(金)559日(土)560日(日)561日(月)562日(火)563日(水)564日(木)565日(金)566日(土)567日(日)568日(月)569日(火)570日(水)571日(木)572日(金)573日(土)574日(日)575日(月)576日(火)577日(水)578日(木)579日(金)580日(土)581日(日)582日(月)583日(火)584日(水)585日(木)586

購読の申し込みは友の会事務局まで

※11月のお食事会・ふれあい喫茶は引き続き中止です

11月の診療案内

電話(011)762-8811

2020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	.	.	.	.	.

2020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	・	・

無料・定額診療制度をご利用ください
◆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。

詳しくは、ほふらクリニックスまで

<専門外来・すべて予約制です>

高齡者外来／毎週水曜日午前
循環器外来／第1・3・5火曜日午後

糖尿病・甲状腺外来／毎週火曜日午後

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。