

札幌北・石狩健康友の会 (2020.11.18現在)		
会員数	10,475人	住所変更
宅配協力者	418人	などの際は、
友の会健診	594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312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
 *不在時は北区ぼぶらクリニックTEL 762-8811
 発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大が続いているため、2021年の新春のつどいは中止とする判断をいたしました。ご了承ください。



「もう感染してしまっているのか」「外出自粛生活者が多く、いつまで続くのか」「ワクチンがいつまでか」「もう感染してしまっているのか」「外出自粛生活者が多く、いつまで続くのか」「ワクチンがいつまでか」

アンケートをとって、訪問させてもらった。友の会が協力いただき、調査に協力した。友の会が協力いただき、調査に協力した。

友の会活動強化月間で約500人と対話

「外出自粛生活者が多く、いつまで続くのか」「ワクチンがいつまでか」



国保税の引き下げを!! 石狩ブロックで国保の学習会

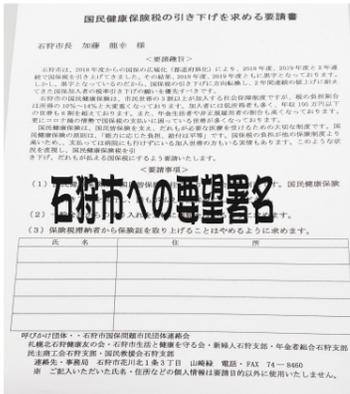
11月14日花川南コミュニティセンターで国民健康保険の学習会が、友の会、生健会、新婦人など6団体の主催で開催され、33名が参加しました。



はじめに友の会の長原副会長が主催者を代表してあいさつをおこない「市民の切実な要求になっている国保税の引き下げに、今年も取り組みます。ご協力をお願いします」と呼びかけました。つづいて講師の札幌社保協の村井勇太事務局長が「国保は社会保障制度であり、高すぎる国保税の引き下げを、確信をもって市民に訴えていただきたい」と制度の内容や運動の意義について解説しました。

また、蜂谷市議より石狩市の国保会計の現状について説明がありました。参加者から「国保税の負担は所得の16%にもなっている。他市では10.15%の市もあり、石狩市でも引き下げてほしい」などの声が出されました。会では12月下旬に市に要望署名を提出する予定ですが、当日会場で40筆を超える署名が寄せられ、今年の運動のスタートになりました。

(長原 徳治)



当面のサークル活動・会議等について

「新型コロナウイルス感染症が拡大している中、市民生活に支障をきたしている。友の会の活動も、感染防止のため、当面の間、中止します。再開の目安は、感染が収まり、市民生活が安定するまでです。」



ぼぶら並木

この冬をどう乗り切ろうか、不安に思っている方が多い。新型コロナウイルス感染症が拡大している中、市民生活に支障をきたしている。友の会の活動も、感染防止のため、当面の間、中止します。再開の目安は、感染が収まり、市民生活が安定するまでです。

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

- ぼぶら囲碁サークル
- 第1・2・4・5金曜日
- 午後1時～5時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 1,000円
- コーラスサークル「青い鳥」
- 第1・3水曜日(未定)
- 午前10時～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 600円
- オカリナサークル「なの花」
- 第3水曜日
- 午前10時～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 2,000円
- 古典を読む会
- 第3水曜日
- 午後1時～4時
- 会場 ぼぶら会館
- 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～3時
- 会場 ぼぶら会館
- 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～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 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
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 1,000円
- 銭太鼓サークル
- 毎月第1・3土曜日
- 午前10時～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 500円
- ヨガサークル
- 毎週月曜日 午前10時～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 1,000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
- 第1・3金曜日 午前10時～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 1,000円
- ちぎり絵サークル
- 第2木曜日 午前10時～12時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 1,000円
- 麻雀サークル「百の花」
- 月3回水曜日(未定)
- 午後1時～4時
- 会場 ぼぶら会館
- 会費 無料
- 琴サークル「セシリア」
- 第3金曜日
- 午後1時～4時
- 会場 ぼぶら会館
- 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
- 会場 ぼぶら会館
- 飲み物を持参してください

※12月のサークルは中止です

会員のこえ

感謝の日々を送られる幸せ

まず、レビューノールの循環バスの運転手さん、通院時にはみなさんの連携のおかげでとても助かっています。感謝の気持ちでいっぱいです。

何でも相談会があつてよかった

7ヶ月の入院生活で車椅子の生活となり、施設に入居して8年になります。今はコロナの影響で外出は病

院への通院のみという状態が続いています。施設の迅速な対応で、240名程の入居者から感染者を1人も出すことなく現在まで経過していることに感謝しています。受診の時の先生との会話が唯一の楽しみで、病気をよそに楽しんで通院しています。あと、友人との定期的な電話での会話がそれ以上の楽しみです。私には一番の幸せになる薬です。

1日でも早いコロナの終息を祈っています。

(明松 玲子)



最近では外国人が日本に暮らすのが珍しくない時代になっています。このようなかでも大正琴を弾くことができて幸せに感じます。活動を再開できた際には、ぜひ一緒に楽しみませんか。

(東藤 信子)



大正琴サークル「花音」です。毎週月曜日午後一時より会員6名で活動しています。新型コロナウイルスの感染拡大により、3月から活動を休止していましたが、7月より活動する

ことができ、衣装も新調して皆さんの前で演奏できるように練習していましたが、再度12月より活動を休止することに、大変残念です。コロナが終息し、1日も早く皆さんに会えることを願っています。

このようになかでも大正琴を弾くことができて幸せに感じます。活動を再開できた際には、ぜひ一緒に楽しみませんか。



日本には米国にない制度があります。ひとつは国民皆保険制度です。米国の友人は簡単な手術を行い、約40万円かかり、貯金を使い果たしてしまいましたということがあります。私自身、今日生きていられるのはこの制度のおかげだと思っています。もうひとつは、町内会です。日本は民生委員の人が定期的に見守りに来てくれますが、米国では高齢になって安否確認してくれる仕組みがありません。最後の一つは交番です。銃社会の米

国では夜も安心して眠ることができません。これらのおかげで、高齢になっても米国より安心して生活できています。日本に住んで

(阿部 マリアン)



今月の「6・9」行動は中止となります。

12月の何でも相談会は中止させていただきます。

有償ボランティア ひなたぼっこ だより

季節も冬へと移り変わり、年末・年始の準備が忙しい時期となりました。普段あまり時間をかけられない浴室・台所など水回りや高いところの清掃や、部屋の片付け・荷物整理などが気になりますね。

「こんなこと頼めるかしら」ということでも相談してください。介護保険で利用できないサービスもお引き受けしています。



みなさんの条件にあわせて、ボランティア派遣を行わせていただきます。

なお、1時間のサービス料金は掃除・洗濯・買い物・窓拭き・草取りなどは800円、通院・散歩など身体に係るサービスは1400円です。除雪についてはご相談ください。(交通費は実費で最高480円頂きます。)

※詳しいことは火曜日と木曜日午前は事務所にいますので、お電話ください

有償ボランティアひなたぼっこ
電話【留守電あり】011-766-7110
担当 櫛引

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年12月号 380円 好評発売中
こんなサービス待っていた 山梨
お悩み相談 今後続くアスベスト被害
うちでも元気 体操&脳トレ
*困った。をキャッチ 東京
*お悩み相談 秋田県羽後町
*お悩み相談 健康スイーツ
発行：北海道健康福祉局 〒113-0034 東京都中央区東區2-4-4 平和ビルディング101号 電話 03(5642)5556 FAX 03(5642)9597

12月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です

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

12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								
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約								

<専門外来・すべて予約制です>

高齢者外来 / 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。

12月29日は札幌市の休日当番医にあたっております。急性疾患の患者さんが多数来院されることが予想されるため、定期の診察は、年内は12月28日まで受診されるよう、ご協力お願いいたします。

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	・	・

2021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	・	・	・	・	・	・

無料・低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、ぽぷらクリニックまで