

**【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 1 0 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

～「何でも相談会」への相談から～

# 入院になったら 保証人が必要？

A woman with dark hair is sitting up in bed, looking sad and sweating. A thought bubble above her head shows several banknotes and coins, indicating she is thinking about money.

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない中、今年はいつもととは違う正月を迎えたのではないのでしょうか。よせられた会員さんの声をご紹介します。

～ 特集 ～  
**コロナ禍で  
 迎えた新年**

# 会員の こえ

問題になりました。人の命を軽んじる菅政権を1日も早くやめさせ、安心安全の政権交代を心から望みます。

戸田 聖子

息子が経営する飲食店で、コロナ禍で来客が減り、何とか店を維持するために、昨年はじめておせちのテイクアウトを計画しました。LINEやフェイスブックにアップし、十数人から注文を受けました。

息子は大晦日の日、17時過ぎにいつものように妹とともに疲れ切つて実家（わが家）に來ました。息子の手作りのおせちを家族4人で食べながら、大いに飲み、食べ、語りました。

ず残念な思いをしました。

さいわい、全員札幌に

元日の初詣もいつもは 住んでおり、身内なので  
長蛇の列なのに、人ごみ 大丈夫と思ひ、いつかど

室田  
ちひろ

す。

願ってお参りしています。

菅政権はコロナに対する十分な対策もたてずにGOTOキャンペーンなど中途半端な政策をとり、

深刻な医療崩壊を招いて

もがける家庭なら、いつものような正月を迎えられなかっただろうと、そんな人たちに思いをはせました。

（田村 信子）

(田村 信子)

ぼふら並木

昨年10月父を看取りました。がんと診断されて3カ月弱のあつたという間でしたが、最期は自宅で過ごしました。

訪問看護師として看  
取りのケアも経験して  
います。が、家族として  
の気持ちや不安・心配  
などを改めて感じまし  
た。

父は地方に住んでいたので、在宅ケアは選択肢がほとんどなく、訪問診療をしてくれるところも一か所で、札幌とは違う地方の在宅医療の厳しさも目の当たりにしました。どこに住んでいてもその人らしく最期まで生き抜くことができるようになってほしいと思います。

室田  
ちひろ

● 会費 200円

午前10時30分1

**※2月のサークルは中止です**



1月2日は毎年、両親の家へ年始のあいさつへ行きます。わたしは兄弟6人いますので、毎年大勢集まります。わたしは子育て中、我が家の子どもにとっても、交流の場になります。百人一首を必ずします。山崎家対〇〇家などで競い合います。兄が手品を披露してくれます。子どもたちが成人になり、結婚して家族持ちになった今も、両親は亡くなりま



山崎家からは長男、次男、次女、孫4人と10人の参加になります。2の孫はお年玉をたくさんもらって大喜びです。今年はコロナのため自宅で過ごしました。孫は「お年玉がもらえない」とがっかりしていました。

(山崎 緑)

にぎやかな町で育ちました。就職で一人暮らしになりましたが、もちろん正月には実家に帰りました。結婚して子どもも生まれて5人家族に。妹家族も含めて、狭い実家に集まり、多いときは20人にもなり、飲み食べ大声で笑い、楽しめました。両親と同居し7人に、その後子どもたちも結婚・結婚と家を出て4人になりました。そしていつの間にか、ばば2人だけになりました。

(斉藤みよ子)

楽しくすごしました。うれしい時も、かなしい時も集まりました。でも、今年は一変！ばば2人だけ、誰もこない。大掃除も作らない。楽ではありましたが、やはりとても寂しく感じます。家にこもっていると身体に悪く、人は一人では生きられないとしみじみ思います。

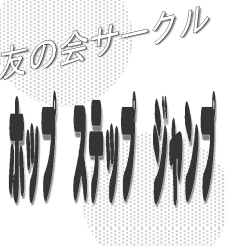
ひなたぼっこでは、お風呂や台所の大掃除、片付けなど介護保険で利用できないサービスもお引き受けしています。話し相手や、体操や趣味のお付き合い、病院への同行などもできます。除雪もご相談ください。

ひなたぼっこでは、お風呂や台所の大掃除、片付けなど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。話し相手や、体操や趣味のお付き合い、病院への同行などもできます。除雪もご相談ください。

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】・FAX 011-766-7110  
担当 櫛引

コロナ禍の中、みなさん良い年を迎えられたことと思います。昨年、7月にやっと練習できた時には、普段当たり前のことが、こんなにありがたかったと実感しました。



ディスタンスとできる限りの注意を払って練習してきましたが、残念ながら12月にはまた、余儀なく休会して3年になり基本を大切に教えていただいています。終息した時にはぜひフラダンスサークルに来て笑顔になりましょう。

(斉藤キヨ子)



## 健康だより コロナ禍こそ健診で健康管理を！

新型コロナウイルスの感染予防のため外出を控えている方が多いと思います。家こいる時間が長くなると、生活リズムが乱れたり運動不足になりやすく、食量や間食がふえてしまったり、逆に食欲が落ちて必要な栄養が取れなかったり、身体への影響も心配です。こんな時こそ特定健診(友の会健診)を受けて、身体の状態を確認し健康管理に役立てましょう。特定健診は完全予約制で行っています。今年度の特定健診は3月末までですのでお早めにご予約をお願いします。

(ほづらクリニック 健診委員会)  
電話 011-762-8811



| 診療時間                                                                                        | 9:00 ~ 12:30 |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                             | ○            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|                                                                                             | ○            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|                                                                                             | ○            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 勤医協きたく歯科診療所 北区新琴似10条2丁目4<br>(勤医協北在宅総合センターとなり)<br>電話 762-8211 FAX 762-8241 * 休診日/日曜・祝日・第4土曜日 |              |   |   |   |   |   |   |

**国保・介護・後期110番**  
高すぎる国保料支払い、資格証・短期証などで困りの方は気軽に相談ください。  
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**  
2021年2月号 380円  
好評発売中  
核兵器のない世界へ  
(おまけ) 依存症(上)  
うちでも元気 体操&脳トレ  
知られざる軍事大国化(上)  
2月号の特典 新潟県津南町  
(表紙) 便所防犯の食事  
発行・印刷 新潟県津南町 発行所 011-762-8211 FAX 011-762-8241

**2月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です**

## 2月の診療案内

| 曜日   | 時間 | 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 |     |
| 内科   |    | ○   | ○  | ○   | ○  | ○   | ○  | ○   | ○  | ○   | ○  | △   |
| 特定健診 |    | 予約  | 予約 | 予約  |    | 予約  | 予約 | 予約  |    | 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  
糖尿病・甲状腺外来／毎週火曜日午後  
循環器外来／第1・3・5火曜日午後

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。

電話(011)762-8811

## 不織布マスクの着用を

ほづらクリニックでは、院内感染対策の徹底のため、院内での不織布マスク(使い捨てマスク)の着用をお願いしています。お持ちでない方は1枚30円で販売もしています。ご理解と協力をお願いします。

2021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 | ・  | ・  | ・  | ・  | ・  | ・  |

2021年3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、ほづらクリニックまで