

会員のこえ

100年の人生を ふり返って

私は大正9年、男2人女4人の末っ子として新潟小千谷川井の米農家に生まれました。米はこしひかり、自慢の一品で今では甥の子どもが継いでいます。

22歳で青森の連隊に入隊し辛い4年間を過ごし、終戦後、知り合いの紹介で夕張

の炭鉱に勤めることになり、3女に恵まれました。家族でさまざまな所に出かけ思い出を作り、趣味の写真ではクラブの会長として、楽しい時間を過ごしました。

40歳の頃からバイクに乗り、カメラを持って道内各地を巡りました。夕張には22年間住み、昭和48年に現在の新琴似に引っ越ししてきました。

その後、測量の仕事を30数年勤め、旅行も国内どこへでも行き、アルバムは数十冊にもなりました。

60歳から登山を始め、富士山にも



冬には歩くスキーで大会にも出ました。80歳からは道外にも出向き、カナダでは誕生日を受け感謝しました。

今では腰も曲がり外出は車移動となりりましたが、食事は好き嫌いがなく、晩酌を楽しんでいます。庭の花の手入れ、野菜作り、木の剪定などをしています。

友の会は発足時



新型コロナウイルス感染症拡大に伴い昨年4月から友の会各行事・各サークルとお食事会もすべて中止となりました。感染拡大も少し減った時期に一部サークル活動が再開されましたが、お食事会については、無理せずに断念しました。丸一年

お食事

お会いしていませんが、参加されていた皆様、お元気ですか？お食事会ではちぎり絵サークルの力を借りて、年2回の力

昨年秋の「月間」では、元気なお顔を拝見できて訪問してよかったと思いましたが、早くみんなでもワイワイとおしゃべりして美味しいものを食べられる日まで元気でいきましょうね。

ボランティアの皆さん再開された暁にはよろしくお願ひします。(伊藤 洋子)



夫は、昨年11月に膀胱癌手術、12月に白内障手術と続き、この間コロナ禍での運動不足も相まって、脚力が弱体化してしまいました。

1月15日、私がヨガ教室に出掛けようとして玄関にみると、夫が外出から帰宅。怪我をしたというので「どこ？」と顔を見ると、左眼周辺が青黒く腫れ、まるで四谷怪談の「お岩さん」のようになっています。

「大丈夫？」と尋ねると「うん、メダガネ壊れたけど」とのこと。

レントゲン検査では異常ありません。

夫のけが

(新琴似北・近藤 勘治)

引きたが、高校まで柔道で鍛えていた身体の傷より「なんで怪我なんてしてしまっただらう」という心の傷の方が大きいのか「痛い、痛い」と言っているほど、85歳で階段を8段も踏みはさしたら、普通なら骨折して受けるわよ」と吐き出した。大したものではないが、話を「痛い」から逸らすことを心がけています。

今、傷が癒えると共に平静に戻りつつあり、先日はマンションの理事会(現在、理事長)を開くとのこと。多少、認知症の疑いが残るものの、元気がなくなってきているのを嬉しく思っています。

(北陽・岩淵 敏江)

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

勤医協きたく歯科診療所

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

2021年3月号 380円

理事長のたまり場訪問 大阪

うちでも元気 体操&脳トレ

終活講座 遺言書がないと困るケース①

静岡県河津町

食事で上手に糖尿病予防

購読の申し込みは友の会事務局まで

3月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です

3月の診療案内

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			
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。

※3/13は第2土曜日ですが午前診療を行います。健康診断も受けられます。(3/20が祝日のため)

不織布マスクの着用を

ほびらクリニックでは、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				

2021年4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	

無料・低額診療制度を活用ください

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らずも活用できます。

詳しくは、ほびらクリニックまで

勤医協札幌北ほびらクリニック