

札幌北・石狩健康友の会 (2021.3.19現在)

会員数	10,450人	住所変更 などの際は、 友の会へ ご連絡下さ
宅配協力者	412人	
友の会健診	1,264人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第316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

ぼぶらクリニックで行っている 特定健診のご案内

健診項目	特定健診	札幌市	友の会	友の会	石狩市	
		付加健診	付加健診	40歳未満	後期高齢者	
		40歳以上				(40歳以上)
問診・診察・身体測定・血圧測定	●	●	●	●	●	
脂質	中性脂肪	●	●	●	●	
	HDLコレステロール	●	●	●	●	
	LDLコレステロール	●	●	●	●	
肝機能	AST(GOT)	●	●	●	●	
	ALT(GPT)	●	●	●	●	
	γ-GTP	●	●	●	●	
糖尿病	HbA1c	●	●	●	●	
	空腹時血糖	●	●	●	●	
	尿糖	●	●	●	●	
腎機能	尿タンパク	●	●	●	●	
	尿潜血	●	●	●	●	
	ウロビリノーゲン	●	●	●	●	
	血清クレアチニン	●	●	●	●	
貧血	赤血球	●	●	●	●	
	赤色素	●	●	●	●	
	ヘマトクリット	●	●	●	●	
	白血球	●	●	●	●	
痛風	尿酸	●	●	●	●	
	心電図	●	●	●	●	
胸部レントゲン	●	●	●	●		

新しい受診券が届いたら早めに予約を!!

年回の友の会健診で健康チェック

友の会では「安心して住み続けられる街づくり」をめざし、会員の皆さんの健康をまもるため毎年1回の健康診断を受けるようお勧めしています。

病気は早く見つけて治療に繋げることがとても大事です。病気がなくても、自分の体の状態を知ることによって生活習慣病などの病気の予防にもつながります。体調が悪くなって受診をした際に、健診の結果と比べることがで診断に役立つこともあります。とくに胸部レントゲンや心電図は、普段の状態で検査した健診の結果が大変参考になります。

昨年度は、新型コロナウイルスの感染対策で外出を自粛し、健診を受けられなかった方も多いと思います。今年度は早めに受けるようにしましょう。

特定健診の対象者には新年度の受診券が新たに届いていると思います。「友の会健診」は、40歳以上で勤め先などで健診を受ける機会のない方を対象とした「とくとく健診」(特定健診)と75歳以上の方を対象とした「後期高齢者健診」を利用しています。受診の際は必ずご自宅に届く受診券をお持ちください。

友の会健診には助成制度があります。友の会健診は特定健診の項目に加え、札幌市の付加健診と胸部レントゲンや採血項目をプラスしています。プラス

友の会員の方	基礎健診	半額助成
	付加健診	全額助成
	大腸がん健診	全額助成
	肝炎ウイルス検査	札幌市 全額助成 石狩市 半額助成
	前立腺がん健診	半額助成(¥1,100)



2021年度 札幌北・石狩健康友の会総会
2021年5月15日(土)
プラザ新琴似ホール
 ※今年も規模を縮小し、参加者を限定して行います

何でも相談会
4月14日(水)午前10:00~11:30
 011-762-9085 担当
 070-4796-6099 長原・本間

古布を集めています

北在宅総合センターでは、清掃などに利用する古布を集めています。ご自宅に不要となった古布がありましたら、北センター事務室または友の会事務局にお持ちください。回収に伺うこともできますので、友の会事務局にご連絡ください。

<連絡先>
 北在宅センター 763-8684
 友の会事務局 762-9085



班・サークル(5)案内

大正琴サークル「花音」
 ●毎週月曜日
 ●午後1時~ 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~ぼぶら会館
 ●会費 2,000円

ぼぶら楽木

政府は、75歳以上の人が医療機関を受診した際に支払う窓口負担割合を、所得によって1割から2割へ引き上げる方針を決めました。このことはみなさんも存じのことだと思えます。

多くの人は高齢になるほど収入が減少する一方で病気を多くかかえます。医療機関をよく利用する高齢者にとって医療費の窓口負担は、今までも高額であり家計の負担になりかねません。

ぼぶらクリニックでは訪問診療を行っています。訪問診療での医療費は1割負担の方で、約5500円かかります。これが今政府の決めた2割負担になったらどうでしょうか。月に1万円以上の医療費負担となってしまう可能性があります。そのような状況で安心して訪問診療が受けられるでしょうか。医療費窓口負担2割化の撤回を求める請願署名を集めています。ぜひみなさんの声も聞かせてください。

ぼぶらクリニック
 看護師長 熊岡 理恵

- ぼぶら囲碁サークル**
●毎週金曜日
●午後1時~5時 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 ぼぶら会館
●会費 600円
- オカリナサークル「なの花」**
●毎月第1・3水曜日
●午前10時~12時 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~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~ぼぶら会館
●会費 3,000円
- フササークル「カトレア」**
●毎週火曜日
●午前10時~ 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 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~ ぼぶら会館
●会費 500円
- ヨガサークル**
●毎週月曜日 午前10時~
●ぼぶら会館 (75分間)
●会費 1回1,000円
- ストレッチセラレイド**
●第1・3金曜日 ぼぶら会館
●午前9時30分~12時
●会費 1回1,000円
- ちぎり絵サークル**
●第2木曜日 午前10時~
●ぼぶら会館
- 麻茸サークル「百合の花」**
●毎月第1・2・4水曜日
●午後1時~4時
●会費 無料
- 琴サークル「セレシテ」**
●毎月第1・3金曜日
●午後1時~4時
●会費 3,000円
- ふまねと**
●毎月第1月曜日
●午前10時30分~11時30分
●ぼぶら会館

※4月のサークル活動は中止です

会員のこえ



劇映画「伊藤千代子の生涯」の紹介

みなさんは、伊藤千代子という女性をご存知でしょうか？小林多喜二が特高（特別高等警察）に捕らえられ、拷問虐殺された日から遡ること5年前の昭和3年（1928年）、3・15事件で反戦平和や民主主義を求める多くの人々が命を落としました。

た。その中の一人に24歳の伊藤千代子がいました。獄舎の扉に沿って咲く「地しほりの花」に自分を重ね、「命あるものはみんなあらん限りに生きよう」としているのです。生きようとするからこそ、その大切な命をも投げ出すのです。千代子の手紙に胸を打たれます。過酷な監獄でも屈することなく同胞を励まし続けた千代子でしたが、夫・浅野晃の裏切りを知らされ、やがて精神を病み、肺炎を併発、24歳の短い生涯を閉じ



伊藤千代子 (1905-1929)

ます。今、香港では言論や思想の自由が弾圧され、抗う者たちが見せしめのように逮捕されています。若いリダーの周庭さんは「絶望の中にあっても強く生きなければ、生きていれど連帯を呼びかけています。香港で起きていることは、他人事ではありませんが、100年前の日本がそうであったように。今こそ、伊藤千代子を知つ

「命があつたにこめた思い」

て映画を観てほしいと思います。
(小笠原英子)

最近とみに忘れっぽい我がオツムを巻き戻し、省みるのは10年前の東日本大震災のことです。幾多の命が奪われ、人智を尽くしても防ぎきれない未曾有の自然災害に、来る日も来る日も暗雲の悶々とした日本国中で

ひなたぼっこ だより

有償ボランティア

草花がきれいに彩る日がまちどおしい季節になりましたね!コロナのワクチン接種が遅れていますが、予防対策をしっかり行い、元気に過ごしましょう。

ひなたぼっこは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。片づけ、定期的な掃除などお引き受けしています。「少し片づけてからお願いします」という声が聞こえてきます。遠慮はいりませんよ!できないこと・気になることをいっしょに楽しく行うことを大切にしています。是非、ひなたぼっこをご利用下さい。

引き続き、利用者さん、ボランティアさん、大募集中です。尚、1時間のサービス利用料金は掃除・洗濯・買い物・窓ふきなどは800円、草取りは1000円通院介助・散歩・お風呂介助など身体に係るサービスは1400円です。ゴミ出し1回250円が新設されました。(ボランティアの交通費は公共交通利用は実費で、自家用車の場合は1km20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ありますので、お電話下さい。

勤医協福祉会 地域支えあい生活支援室

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



雪も溶けはじめ、ここ北国でも春を感じる季節となりました。新型コロナウイルスの感染拡大によって、お琴サークルもずっとお休みしています。

お琴を始めた時は、座り方、お爪の付け方、楽器の扱い方、12小節くらいの簡単な曲を弾きながら

音階などを学びました。琴の音色で歌謡曲、ポピュラー、ジャズと親しみやすい童謡などを演奏して楽しんでいました。

琴サークル「センリア」

北32条在宅センターでの演奏会にも

ターでの演奏会にも



た。コロナが落ち着いたら、いろいろなたら、いろいろなことにチャレンジしたいと思えます。通常であれば、練習は月2回、第1・第3金曜午後1時から定例で行っています。1日でも早く練習を再開できることを祈っています。

この歌が「青い鳥」の持ち歌になった友の会の歌にもなるなんて夢にも思いませんでした。今思うと、何か

この歌が「青い鳥」の持ち歌になった友の会の歌にもなるなんて夢にも思いませんでした。今思うと、何か

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

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4月号 380円 (好評発売中)
激動の1年を振り返って 千島橋病院
コロナ禍の新入職員 石川
【心の教室】 ころのセルフケア
うちでも元気 体操&脳トレ
【おまかせ】 埼玉県東秩父村
編集 青の森 緑の海
期1-10期 勤医協福祉会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 勤医協センター4階 電話 03(5642)9595 FAX 03(5642)9597

4月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です

4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			
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診		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・金曜日午前
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。

不織布マスクの着用を
ほむらクリニックでは、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。お持ち込みの方は1枚30円で販売もしています。ご理解ご協力をお願いします。

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	・

2021年5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、ほむらクリニックまで

勤医協札幌北ほむらクリニック