

札幌北・石狩健康友の会 (2021.5.19現在)		
会員数	10,429人	住所変更 などの際は、 友の会へ ご連絡下さ
宅配協力者	414人	
友の会健診	95人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第318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

2021年度体制スタート

友の会総会を 文書総会にて開催

は体力も落ちてきますし気持ちも沈んで来ますので天気のよい日は外に出て少し家の回りを歩いて見るなどの工夫をしてみましよう。早くワクチンが希望者に行き渡るのを待つことになりましたが、お困りごとなどがある場合は、(会長 乙坂 昭)

2021年度役員 (四役のみ・敬称略)

- | | |
|----------------|------------------|
| 会長 乙坂 昭(あいの里) | 事務局長 伊藤 洋子(屯田) |
| 副会長 佐野 弘美(屯田) | 事務局次長 山口 哲範(ほくら) |
| 副会長 長原 徳浩(石狩) | 事務局次長 福島偉和雄(誓似北) |
| 副会長 長屋いずみ(新川) | 事務局次長 柴田美智子(喫奈奈) |
| 副会長 澁谷 路緒(ほくら) | 事務局次長 柳引美穂子(ヨリ) |

札幌北・石狩健康友の会は、コロナウイルス感染症が広がる中、5月15日に今年度の総会を文書総会として開催し、新年度の方針・役員体制を決定しました。以下に、乙坂昭会長のあいさつを紹介します。

友の会員の皆様どのようなお過ごしでしょうか。昨年からは新型コロナウイルスに脅かされています。1年半になろうとしているのに、感染拡大が続いています。政府の対応は場当たり的で私たちの要求であるPCR検査を充実させて感染者を早期に見つけて隔離をしてとの要求には耳を貸さず、緊急事態宣言も出し渋り、出しても収まる前に解除を繰り返して終息の見通しは全く立っていません。友の会の行事も昨年は中止になり皆さんとお会いすることができず、寂しいです。残念ながら今年の総会も文書のみでの開催となりました。自粛ばかりで

勤医協有料老人ホームふれあい廃止のお知らせ

勤医協北在宅総合センター2階で運営している勤医協有料老人ホームふれあいですが、誠に勝手ながら令和3年9月30日を持ちまして事業を終了することになりました。

建物の建設から36年が経過し老朽化が進行する中、修繕を行いつつ使用していましたが、水道管の水漏れや暖房の異常などが頻りに発生したことや、新型コロナウイルスなどの感染症が発生した場合に共有部分が多く感染症対策が十分に行えないことなどもあり、24時間入居者さまの安全な生活の提供が困難と判断し、残念ではありますが、事業を終了することになりました。



「ふれあい」で行われていた出前喫茶の様子 2013.4.17

何でも相談会
 6月9日(水)午前10:00~11:30
 011-762-9085
 070-4796-6099
 担当 長原・本間

ぽぷらクリニックでのコロナワクチン接種について

- ※予約は電話でのみ受付をいたします
- ※クリニック内での混雑を避けるため直接来院での受付は行いません。
- ※接種日の指定はできません。(当院で順次指定させていただきます。)
- ※各自治体発行の「接種券」が必要です。
- ※3週間後に2回目の接種をおこないます。原則キャンセルできませんのでご注意ください。

電話011-762-8811

※実施内容は変更されることがありますので、予約の際にはご確認ください。

6月より順次開始 完全予約制

【当院で接種可能な方】
 当院のかかりつけ患者さんで接種券をお持ちの75歳以上の方(かかりつけ患者さんの範囲は2020年4月以降に受診されたことのある方〔健康診断・予防接種のみの受診を除く〕とさせていただきます。)

班・サークルのご案内

大正琴サークル「花音」
 ●毎週月曜日
 ●午後1時~4時
 ●会費3千円・入会金2千円

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2000円

ぽぷら並木

みなさんは病院やクリニックで発行される処方箋の有効期限があるのをご存じでしょうか。現在は処方が発行された日を含め4日以内とされています。ほとんどの方はその日のうちにお薬をもらわれると思いますが、忙しくて時間がない、まだ薬が残っているなど翌日以降にもらう機会もあると思います。では4日過ぎてしまった処方せんはどうなるのでしょうか。実はただの紙切れとなってしまう受付することもできません。期限の延長も禁止されています。ですのでまずは4日以内に薬局へ受付を済ませましょう。受付後は4日過ぎてもお薬は受け取ることができます。

北区ひまわり薬局
 薬局長 山本貴禎

ぽぷら囲碁サークル
 ●毎週金曜日
 ●午後1時~5時 ぽぷら会館
 ●会費 1000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 ぽぷら会館
 ●会費 6000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 ぽぷら会館
 ●会費 2000円

古典を読む会
 ●第3水曜日
 ●午後1時~3時 ぽぷら会館
 ●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 ぽぷら会館
 ●会費 3000円

フリースクール「カトレア」
 ●毎週 火曜日
 ●午前10時~12時 ぽぷら会館
 ●会費 2000円

書道サークル「書心会」
 ●第1・3木曜日
 ●午前10時~12時 ぽぷら会館
 ●会費 1000円

銭太鼓サークル
 ●毎月第1・3土曜日
 ●午前10時~12時 ぽぷら会館
 ●会費 5000円

ヨガサークル
 ●毎週月曜日 午前10時~12時
 ●ぽぷら会館(75分間)
 ●会費1回1000円

ストレッチランニング
 ●第1・3金曜日 ぽぷら会館
 ●午前9時30分~12時
 ●会費1回1500円

麻雀サークル「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「セレナ」
 ●毎月第1・3金曜日
 ●午後1時~4時
 ●会費3000円

ふまねと
 ●毎月第1月曜日
 ●午前10時30分~11時30分
 ●ぽぷら会館
 ●飲み物を持参してください

※6月のサークル活動は中止です

よろしく お願いします

小満の候、皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は勤医協しのろ在宅総合センターにご理解ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。さて、私こと、このたび前センター長の坂本の後任として勤医協しのろ

在宅総合センターのセンター長に就任いたしました。これまで、勤医協月寒在宅総合センターで9年半ほど事務職として勤めさせていただき、豊平・清田友の会の皆様には大変お世話になりました。様々なご協力をいただきましたこと感謝申し上げます。この度の就任に際して私にとりては身に余る重責でございますが、これまで培った経験を活かし、職

員一丸となつてより良い地域貢献、さらには発展を目指し、精一杯の努力をしていく所存です。勤続年数10年ほどの若輩者で、今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。申し上げます。

しのろ在宅総合センター
山口 将治



友の会サークル

日常何げなく使っている言葉の中には、意外に囲碁由来のものが数多くあります。いくつかご紹介いたします。

駄目、囲碁ではどちらの領地にもならない無駄な手を言いますが、転じて「効果が無い」「役立たない」ことを表す意味で使うようになったり、さらに「してはならない」をさすようになりまし。

八百長、相撲界の有力者であった伊勢ノ海は、八百屋の長兵衛の囲碁仲間、長兵衛の

碁サークル

お店の上客でした。長兵衛のほうに伊勢ノ海よりも碁が強かったのですが、伊勢ノ海にたくさん買物をしてもらったため、わざと負けて機嫌をとっていました。八百屋の長兵衛がこのようなスルをし

ていたことから、八百長という言葉が生まれました。 碁石、「碁碁」後々の利益のために、わざと相手に取らせる石のことをいいます。 まったく無駄になると



(半杭健一)

会員のこえ

花つれづれ

今年も春がめぐって来ました。コロナ禍は一向に収束の気配はなく、新たに変異株なるものまで急拡大して、どうなってしまうのかと不安な毎日です。世界もまたコロナだけでなくいたるところで混乱を深めているようです。

こんな文化文明が進んだ世に、我々人間は何をしていようか、心穏やかではいられませ

そんな中、4月22日、札幌でも桜の開花が宣言されました。桜の持つパワーなのか、わたしが単純なのか、一気に明るい気持ちになりました。 思えばクロッカスが愛らしい花を咲かせ、もう水仙も開き始めています。さて次はチューリップ、そしてタネポポなどの野の花も然り、楽しみが続々です。



(阿部 久子)

美しい花々との出合いは誰にとっても無上の喜びと、思いながらも、私にはいつも心に浮かぶことかあります。それは、この花たち、一年間の間、密かに周到な準備のもとに開花に至ったのだらうという

にもこめられてい

長い間この私もかくありたいと願

有償ボランティア ひなたぼっこだより

コロナ対策でみなさん、窮屈な生活のことでしょう。ワクチン接種を1日でも早く行い、少しでも安心できる生活を送りたいですね。ボランティアも感染対策をしっかりと行いサービスを行っています。 毎月、利用者さんの登録が増えています。また、草取りや清掃など、サービスみなさんご利用をお待ちしています。



なお、1時間のサービス料金は、掃除、洗濯、買い物、窓拭きなど家事サービスは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。30分から使用できます。ゴミ出しは1回250円です。(交通費は公共交通機関利用の場合実費、自家用車の場合は1km20円です)

詳しいことは火曜日と木曜日午前には事務所にいますので、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

診療時間	月 火 水 木 金 土						
	9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
13:30 ~ 17:00	○	○	○	○	○		
17:00 ~ 20:00	○	○					
診療時間	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
地域で活躍する感染管理看護師 比野
うちでも元気 体操&脳トレ
「死者の目録だ」 神楽
2021年6月号 380円 好評発売中

6月の食事会・ふれあい喫茶は中止です

6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	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約		予約	予約	予約	休診		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
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。お持ちでない方は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6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7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