札幌北・石狩健康友の会ニュース
北斗星 第319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℡ 762-8811
発行責任者　乙坂　昭　編集長：伊藤洋子

札幌北･石狩健康友の会（2021.6.21現在）

会員数	10,382 人
宅配協力者	414 人
友の会健診	95人(4/1-)

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい

原水爆禁止2021年世界大会（オンライン）8月2日～9日に参加しよう

被爆者とともに
核兵器のない平和で公正な世界を
ー人類と地球の未来のために

ことし1月、核兵器禁止条約が発効し、世界のルールとなりました。2021年世界大会はその下での最初の大会です。

世界からも日本からも、その先頭に立った非核国や国連、世界の反核平和運動のリーダーが、そのビジョンと運動を全国のみなさんとともに語り合います。

いまもなお猛威が続く新型コロナウイルス、自然と気候の破壊、蔓延する格差や貧困、ジェンダー差別――これらはいずれも世界中で解決が急がれる緊急の問題です。大国のリーダーたちは、危険な覇権争いや、危機の解決にとって有害なだけの核兵器の「近代化」や基地、軍備の増強を止め、核兵器廃絶、平和、協力の方向にコースを変えるべきです。

大会は、今秋の国連総会や来年前半に予定されている核不拡散条約(NPT)、核兵器禁止条約の会議にむけて、それぞれの国の草の根でどう行動するか、知恵と経験を交流します。

大会の主人公は、みなさんです。あなたもぜひ、大会に加わってください。

国際会議

形式：オンライン(Zoomウェビナー)

日時　8月2日(月)10：00~12：30

開会、主催者あいさつ、日本被団協あいさつ
メッセージ紹介、「平和の波2021」の開始宣言

セッション：共通テーマ　「核兵器全面禁止の達成、核兵器のない世界へ」
グローバルな行動―アメリカ、イギリス、ベルギー、中国、日本など（招聘中）
アジアの行動―アメリカ、韓国、インドなど（招聘中）

閉会：Q&A(寄せられた意見・質問に答えて)
主催者声明の発表

ヒロシマデー集会

形式：オンライン(Zoomウェビナー)

日程　8月6日(金)10：00~12：30

オープニング映像、主催者報告、メッセージ紹介、被爆者・核被害者の訴え
ゲストスピーカー：国連代表（招聘中）、アレクサンダー・クメント(オーストリア大使)
来賓あいさつ：松井一實広島市長（招聘中）

アレクサンダー・クメントさん
（オーストリア大使）

セッション1：テーマ　核兵器のない世界への共同
セッション2：テーマ　日本と世界、草の根の運動の交流
核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)
アジア・ヨーロッパ人民フォーラム(招聘中)
武本匡弘(プロダイバー・環境活動家)

武本　匡弘さん
（プロダイバー・環境活動家）

特別企画：日本の核兵器禁止条約への参加を求める国会議員セッション

文化企画
広島からのよびかけ（主催者文書）

ナガサキデー集会

形式：オンライン(Zoomウェビナー)

日程　8月9日(月)10：00~12：30

オープニング映像、主催者報告、被爆者・核被害者の訴え
ゲストスピーカー：マレーシア、メキシコ
来賓あいさつ：田上富久長崎市長（招聘中）

セッション1：テーマ　核兵器のない世界への共同
篠原祥哲（世界宗教者平和会議日本委員会事務局長）

セッション2：テーマ　日本と世界、草の根の運動の交流
国際平和ビューロー（IPB）（招聘中）
気候変動活動家、貧困・格差問題、宗教者

文化企画、「平和の波2021」の終結報告、各国政府への手紙（主催者文書）

日本原水協　http://www.antiatom.org/index.html

被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界を―人類と地球の未来のために に参加しよう

毎年、広島と長崎を会場に行われてきた原水爆禁止世界大会は、昨年に引き続きオンラインで開催されます。

今年1月に発効された核兵器禁止条約は、核兵器に悪の烙印を押し、人類史上初めて核兵器を国際法で違法としました。被爆者とともに核兵器に反対する世界中の人達の声と行動がこの条約を実現し、この原水爆禁止大会も大きな役割を果たしました。大会はスマホ、パソコンで視聴することができます。ぜひ多くの方にご覧いただきたいと思います。

他にも、テーマ別集会、広島・長崎現地企画などの企画がそれぞれの日程で開催されます。

大会はすべてZoomウェビナー形式で行われますが、日本原水協のホームページから視聴することができます。開催後はYouTubeでも視聴ができます。詳しくは日本原水協のホームページをご覧ください。

ぽぷらクリニック 健診だより

新型コロナウイルス感染拡大防止のため健康診断を受ける際には、いくつか気をつけて頂きたいことがあります。和服（着物）や矯正下着など、着替え時間が長くなる服装は避けていただき、またネックレスなどの貴金属類や、金具・プラスチック器具の付いた下着などは、あらかじめ身に着けず、できるだけゆったりとした服装でご来院ください。金具などが無い下着（スポーツブラ）やボタン・チャックの付いていない服、無地のTシャツ等は着たまま撮影できます。そして、手荷物は少なめに上着のある季節は、大きめのエコバッグをお持ちになると便利です。

今後も感染防止対策には万全を期して参りますが、混雑回避のためにもみなさまのご協力をお願いいたします。

（ぽぷらクリニック健診委員会）

まいごと 何でも相談会

7月14日(水)午前10:00~11:30

011-762-9085
070-4796-6099

担当　長原・本間

ぽぷら並木

新琴似地区と屯田地区の境界には、ほぼ3㎞にわたり防風林（通称ポプラ並木遊歩道）がのびる▼近くに住む古老の話によると、入植してきた屯田兵が強風から農作物を守るため、コの字型に自然林を残して作った防風林の一部であり、ポプラややちだもを植えて作物を風害から守り、水田のための用水路もつくるなど、生活に不可欠な施設だったという▼「秋になると屯田側の田は稲穂の黄金色が、新琴似側の畑は大根の葉の緑が一面に広がって、それはみごとな光景でした」と、古老は語っていた▼一九五五年以降、両地区の宅地化が急速にすすみ、手入れもされぬままに放置されてきた防風林の乱雑な風景が広がっていた▼その光景を見かねた町内会、青少年育成委員会、PTAなどが中心となって、七四年から遊歩道の造成や草刈り、植樹など環境美化に努め、防風林の管轄を営林者や市に要望した▼その後、両地区による防風林保存育成会を結成して桜や白樺の植樹も行うなど、今は遊歩道や広場も整備され、野生生物との共存を目指すポプラ通り風致地区として、地域住民の憩の場として親しまれている。

札幌北社員支部　戸田　輝夫

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～　ぽぷら会館
●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～ぽぷら会館
●会費　200円

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　100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 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時ぽぷら会館
●会費 2000円

古典を読む会
●第3水曜日
●午後1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～ぽぷら会館
●会費　300円

フラサークル「カトレア」
●毎週 火曜日
●午前10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～ ぽぷら会館
●会費　500円

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

スケッチクラブ「アレイダ」
●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「セシリア」
●毎月第1・3金曜日
●午後1時～4時
●会費 3000円

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

※7月のサークル活動は中止です

会員のこえ

母を偲んで

今年3月、入院中の母が亡くなった。昨年の十月以来、コロナの影響で面会も禁止となり半年近く会えていなかった。最後に見たのは呼吸に喘ぐ母の姿だった。

そんな母の遺品を整理していると、次々出てきたのは「友の会」関係のものばかり。「パズル当選」の切り抜きから、班結成に向けて作られたと思われる原稿、友の会二十周年記念祝賀会での琴の演奏写真などなど。

母と「友の会」との出会いは、私が「さくらんぼ狩り」に誘ったことから始まる。そこから、あっという間に活動の幅を広げ、こともあろうか原水爆禁止世界大会に参加するまでに。思えば、晩年のこの「友の会」での日々が彼女の人生の中で一番充実した日々ではなかったろうか。私は昨年十月、自宅横でカフェをはじめたが、母ゆかりの人たちが今も故人をなつかしみ来てくださっている。そのことに感謝しながら、これからの日々を過ごしていこうと思う。

（可香谷紀子）

新型コロナに感染して

5月上旬のある日の夕方、何となく悪寒を感じ、翌日には体温が39℃近くまで上がりました。PCR検査をしたところ結果は陽性（変異株）。保健所の聞き取りが行われましたが、連休中はずっと自宅で家族と過ごしていたのでどこで感染したか見当がつきません。家族（夫、息子）のみが濃厚接触者として自宅待機となりました。

本来であればホテル療養か入院となるはずが、病床が逼迫しているため基礎疾患のある高齢者以外は自宅療養となることを伝えられました。

家族に感染させないよう注意しながら自宅療養が始まりました。39℃前後の高熱が連日続き、保健所から健康観察の電話が来るたびに、ホテル療養か入院を希望しましたが「ホテルも病院も高齢者でいっぱいです。自宅で栄養のあるものを作って食べるのが一番です」と言われるばかりでした。保健所から自宅療養セットとして管理栄養士監修のカップ麺やレトルト食品、消毒液などが段ボール3箱分届きました。

後日、夫が陽性、高校生の息子は陰性と判明し、息子は、自宅で両親と顔を合わせないよう、会話は基本的にスマホを使用。食事は息子が作り、部屋の前に置いてもらう毎日でした。自宅待機者であっても、食料の買い出しなど必要な外出はしても良いと言われていたため、至急で買いたいものがあれば息子に買いに行ってもらいました。

解熱剤を服用しても2～3時間ですぐに熱が上がってしまい、だんだん気力、体力が落ちていきました。咳もひどくなり、急変したら死んでしまうのではないかと不安でした。保健所から、より強い解熱剤を送ると連絡があり、3日後によううやく届きました。2日間服用したところ、やっと熱が下がってきました。結局10日間、高熱が続き一時はトイレで意識を失っていたこともありました。

「発症してから10日経つとウイルスは感染力を失います。さらに72時間経ったら、普通の生活に戻っていいです」と説明され、後日、自宅療養を解除されました。

その後ぽぷらクリニックを受診、検査の結果、肺炎を併発しており中等症だったことがわかりました。また筋力の低下や手足のしびれ、思考力の低下があったため、ぽぷらクリニックに通院、徐々に回復しています。

保健所の混乱ぶりや、家に感染者と非感染者がいる難しさ、そして何より医療を受けられない不安がありました。1日も早いコロナの終息を願っています。（S）

友の会サークル

ホップ ステップ ジャンプ

そもそもの成り立ちですが、札幌病院勤務時代に某先生から、「ストレス解消になるから、仕事終わりにヨガをやろう」とお誘いがありました。

職員5～6名で週に1回、隣接する会議室の一角を借りて行っていました。

私がぽぷらクリニックに転勤になり、ヨガができなくなることがとても残念でした。諦めきれずに講師に相談し、ぽぷらでも継続できることになりました。

ヨガサークル

ヨガの効用は沢山あります。まずは「深い呼吸でメンタルバランスの安定」「インナーマッスルが鍛えられ、骨盤などの歪みを正し姿勢が良くなる」「筋肉が柔らかくなり、筋力がつき、柔軟性を養う」などです。例会後のさわやかな気分は最高ですよ！

会員は大きく増えませんが5人程で和気あいあいと楽しんでいます。

皆さんもぜひ、経験してみて下さい。「お試し参加」は随時受けています。

櫛引　美穂子

有償ボランティア ひなたぼっこ だより

みなさん、コロナワクチンは接種出来ましたか？

市民のワクチン接種が終わり、≪集団免疫≫が獲得され、「普段の生活」に早く戻りたいですね！ワクチン接種会場が遠く、公共交通機関で行けない方が当ひなたぼっこのサービスを利用されています。近くで接種できるなど市民に優しい対策が求められますね。

6月から、草取・庭の整理・台所の掃除・ガラス拭きなどの依頼が多くなっています。お困りの方は是非ご相談下さい。

大型ごみの整理も受けています。

尚、1時間のサービス料金は掃除等の家事サービスは800円、草取りなどは1000円、病院やワクチン接種の同行は1400円です。また、30分から利用できます。

勤医協福祉会　地域支え合い生活支援室
有償ボランティアひなたぼっこ
担当　櫛引
電話【留守電あり】・FAX　011-766-7110
（火曜日・木曜日の午前事務所にいます。その他の時間帯は留守番電話にお名前・電話番号を入れて下さい。こちらから、ご連絡しますのでよろしくお願いします）

勤医協きたく歯科診療所

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

購読の申し込みは友の会事務局まで

7月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です

勤医協札幌北区 ぽぷらクリニック

7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
時間帯	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	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	○	△
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 ／毎週火曜午後・金曜午前
循環器外来／第１・３・５火曜日午後

診療の案内
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。

不織布マスクの着用を

ぽぷらクリニックでは、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。お持ちでない方には1枚30円で販売もしています。ご理解とご協力お願いします。

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

2021年8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・低額診療制度をご活用ください

◆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さんも活用できます。

詳しくは、ぽぷらクリニックまで