

札幌北・石狩健康友の会 (2021.8.18現在)		
会員数	10,342人	住所変更 などの際は、 友の会へ ご連絡下さ
宅配協力者	409人	
友の会健診	267人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第321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

コロナ禍の今こそつながりを強め いのち・暮らしを守り、孤立を生まない まちづくりをすすめよう!

もう3年目に入ったコロナウイルスの感染拡大が収まりません。科学が無視する政治姿勢が問題ではないでしょうか。PCR検査の抑制、「GO TO事業」、東京五輪の強行、開催都市で緊急事態宣言が出される中で実施は、本当に科学を無視している証です。私たちは集まることも話すことも自粛するように言われ、集まらない、話さない、笑わない生活を続けて我慢してきています。その弊害が色々な形で出てきています。サークル活動をあきらめ、やめたってしまった方、介護を受けるようになった方も

少なくありません。友の会としては、コロナ禍の中でもあきらめず、医療介護で困っている人たちと、つながりを持ちたいと思っています。本当は直接会ってお話を聞きたいところですが、デルタ株の感染拡大の中では皆様も嫌だと思えますので、収まるまではお電話で声を聞かせてください。

「ぼぶらクリニック」「ひまわり薬局」「きたく歯科」「在宅総合センター」の職員の皆さんも声をかけますのでよろしくお願います。

「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して、友の会を支えていただけたら嬉しいです。



今月の「6・9」行動
9月9日(木)
午後1時～
麻生駅イオン前

～雪が降る前に特定健診を！～
 今年の猛暑もだいぶ落ち着き過ぎやすい気温になってきました。暑さで体調を崩された方もいらっしゃると思いますが、みなさん今年度の健康診断はお済みですか？
 病気の予防には早期発見が大切です。そのため健診は毎年継続的に受けることがとても大切です。涼しい季節の今が健康診断を受けるおすすりめです。是非ご検討ください！
 ぼぶらクリニックの健診は予約制となっております。9月、10月はまだ予約に空きがありますので予約のお電話をお待ちしております。
 ぼぶらクリニック健診委員会

新型コロナ感染症 後遺症診療のご案内

新型コロナ感染症数は昨年2月以来累計で全国では70万、札幌市でも2万名を超え、少なくない方が後遺症に苦しんでいるということが報告されております。
 当院では新型コロナ感染症にかかり、1か月以上経っても体調が思わしくない方の診療を始めます。
 毎週火曜、水曜の午後の一般外来で受け付けます。
 まずは、お電話でご相談ください。【電話番号】011-762-8811
 勤医協札幌北区ぼぶらクリニック院長 平野 浩

何でも相談会
9月8日(水) 午前10:00～11:30
011-762-9085
070-4796-6099 担当 長原・本間

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～ ぼぶら会館
 ●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～ぼぶら会館
 ●会費2000円

ぼぶら並木

全国のコロナウイルス感染者数は徐々に増えてきているようですが、歯科受診を控えている方も大勢いらっしゃるかと思います。外出を控えることで感染リスクをゼロに近づけることは可能ですが、元々歯周病などの症状が重く、定期的なクリーニングが必要な方々もいらっしゃることは事実です。

全国の歯科において患者様へ歯科医療従事者間でのクラスターはほとんど起きていません。コロナ禍前から様々な感染対策を講じてきたのも要因かもしれません。

お口の中で少なからず症状がある方は、放置や我慢をせず、一度受診して歯科医師による診察を受けましょう。定期的な受診をどれくらいの間隔まで伸ばすか検討してみても良いかと思えます。

きたく歯科医師 宮本

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 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 ぼぶら会館
 ●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 ぼぶら会館
 ●会費 20000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 3000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 20000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 10000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 5000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10000円

ストレッチランアレイド
 ●第1・3金曜日 ぼぶら会館
 ●午前9時30分～12時
 ●会費1回15000円

麻生サークル「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「セレリア」
 ●毎月第1・3金曜日
 ●午後1時～4時
 ●会費30000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
 ●飲み物を持参してください

※9月のサークル活動は中止です

会員のこえ



歓喜に寄せて

5年前の8月9日、私はドイツのライン川に近いヴィスバーデンという街にいました。

例年この地方で行われる夏の音楽祭が有名で地元の人々も大勢集まってきました。息子夫婦がこのオーケストラのメンバーなのでこの年も1週間あまり、ライン川を一望する古城でのオペラを楽しんでいました。この日は移動もあり慌ただしく、長崎原爆の日

であることをすっかり忘れていました。当日のプログラムは歌劇の中でよく知られた親しみやすい曲名が並び、最後はヴェートーベン交響曲第9番4楽章より「歓喜のうた」が載っていました。夜、演奏会に先立ち、主催者の挨拶があり「今日は長崎の原爆の日である」「今夜はこの教会での演奏会に初めて日本人奏者が加わっている」と紹介されると私の隣や周りの人たちがそれとなく眼でうなずいている様子を感じ、会場の雰囲気がとても穏やかであることに気づきました。

自由と平和の尊さを「…と謳いあげたシラーの詩「歓喜の詩」の冒頭の部分を読み上げましたがその朗読の美しさに感動しました。

この夜の演奏会は勿論素晴らしいのですが、それに勝るとも劣らないこの夜は長崎の原爆の日である」「今夜はこの教会での演奏会に初めて日本人奏者が加わっている」と紹介されると私の隣や周りの人たちがそれとなく眼でうなずいている様子を感じ、会場の雰囲気がとても穏やかであることに気づきました。

の国の、そして演奏家たちの「世界平和を願う」生き方や心づかいに感動し、いつまでも喜びの余韻に浸っていたことを思い出します。

(小原 静香)



友の会サークル



7月21日、1年5ヶ月ぶりに青い鳥コーラスのメンバー21人が集まりました。

連日の暑さで少々バテ気味の身体にムチ打って出かけた先は、木漏れ日のさす防風林

コーラス青い鳥

内です。時折散歩の人が通る中、田中先生の携帯用のキーボードの伴奏で持参した歌集が

ら、「海のうた」から始め十数曲、全員マスクをしたからも、思いつきの声を出して歌い、

大満足でした。全員とまではいきませんが、田中先生の伴奏で持参した歌集が、積極的に安心感がありました。

「次回は？」の声もありましたが、天候に左右される会場では約束できません。コロナが収まり、また皆元気に再会できることを楽しみにしています。

(二階堂末巳子)

平和の波行動

毎年行われている原水爆禁止世界大会の日程に合わせ8月2日から9日までの間『平和の波』行動が行われました。

この「平和の波」行動は、全世界でヒバクシャと連帯し、核保有国に核兵器の廃絶を、それぞれの国の政府に核兵器禁

止条約への支持と参加を求め、今年1月に発効された核兵器禁止条約に唯一の戦争被曝国である日本の批准を求めました。

私たちがとっても、原爆が投下されたこの8月に平和を考えた機会を与えてくれる取り組みとなりました。

(ほぶらクリニック 山口哲範)

有償ボランティア ひなたぼっこ びより

みなさん、お元気ですか。新型コロナウイルスワクチン接種が順調に進まない間に感染が再拡大していますね。1人1人が感染対策をしっかり行い「感染しない・感染させない」ことが大切です。我慢の生活が続きますね！

ひなたぼっこには毎月、5～6人の方が入会されています。換気扇やお風呂場掃除、窓ガラス拭きなど1～2回のサービス依頼もOKです。引き続き、感染予防には十分留意してサービスを実施しています。是非、気軽にご相談下さいね。ゴミ捨て・大型ごみの整理・処理も引き

受けています。なお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・庭整理などは1000円、病院やワクチン接種の同行は1400円です。ゴミ捨て(15分程度の通常のごみ捨て)は1回250円、大型ごみは500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 榎引
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ひします)

止条約への支持と参加を求め、今年1月に発効された核兵器禁止条約に唯一の戦争被曝国である日本の批准を求めました。

私たちがとっても、原爆が投下されたこの8月に平和を考えた機会を与えてくれる取り組みとなりました。

(ほぶらクリニック 松本理恵子)



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9月号 380円 好評発売中

独自の冊子で健康づくり
在宅医療がめざすもの(下)
うちでも元気 体操&脳トレ
すべての被害者救済を 水俣病
島根県隠岐の島町

購読の申し込みは友の会事務局まで

9月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です

9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	○	○	○	○	○	○	休診	○	△
特定健診	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診	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

ほぶらクリニックでは、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。ご理解とご協力をお願いします。

2021年9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10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、ほぶらクリニックまで

勤医協札幌北区ほぶらクリニック