

札幌北・石狩健康友の会(2021.11.15現在)	
会 員 数	10,317人
宅 配 協 力 者	408人
友 の 会 健 診	730 人 (4/1-)

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第324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
＊不在時は北区ばぶらクリニックTEL 762-8811
発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

友の会活動強化月間

昨年に引き続き、会
年の友の会活動拡大強
化月間も新型コロナウ
イルス感染症対策のた
め、主に電話による対
話・聞き取り調査とな
りました。突然の電話
にも関わらず、ご対応
いただいた友の会員の
みなさんに感謝を申し
上げます。9月と10月
の2か月間で816人
の方と対話をさせてい

ただき、会員拡大は32名の到達となりました。新型コロナウイルス感染症についての意見としては「家族や親戚との交流が減ってしまって淋しい」「早くコロナ前のように友人とお茶を飲みながらお話をしたい」「楽しみにしていた友の会のサークル活動が長期間に渡って再開できず残念でならない」といった交流や対話の機会が減ってしまったことに対する感想をお話しされる方が多くいらっしゃいました。

新型コロナワクチン接種についての聞き取りでは、定期通院しているぽぷらクリニックで接種することができたとお話しされる方がいた一方で、ぽぷらクリニックで接種できなかつた方からは「予約をしていていたのにキャンセルとなってしまい、再予約が大変だった」「集団接種会場での接種後に39℃台の発熱があり、心配だった。可能であればかかりつけで接種したかった」などたいへんな苦労をさ



12月9日(木) 午後1時～ 麻生駅イオン前

問い合わせ 何でも相談会 ☎
12月8日(水)午前10:00～11:30
011-762-9085 対面での相談も再開します。
070-4796-6099 場所：ぽぷら会館
相談：長原・本間

みなさんは健康のために実践していることはありますか。私はここ数年、夏は山を登り、冬はスキーを楽しんでいます。山登りとあっても札幌近郊がほとんどで、本格的な登山ではありませんが、お休みの日には気軽にいけます。頂上で食べるおにぎりが最高で毎回持つてきます。あと、時々リスやキタキツネなどの小動物を見ることができ楽しめます。体が慣れてくると、翌日筋肉痛になることもなく、ゴロゴロして休んでいるより気分よく朝を迎えられます。

私は藻岩山に行くことが多いのですが、人気があつて日曜日の駐車場はいつもいっぱいです。先月ははじめて錢函天狗山に登つてみました。頂上からは、石狩湾が一望でき満足しました。運動が苦手な方や普段全く運動をしない方にはおすすめですよ。

北区ひまわり薬局 山本貴禎

大正琴サークル「花音班・サークルのじ案内

●●毎週月曜日
午後1時より ぽふら会館2階
会費 3千円・入会金2千円

第2布遊びサークル

●●午後2・3・4火曜日(未定)
午後1時30分より ぽふら会館

いのですが、人気があるみたいで、曜日の駐車場はいつもいつもいっぱいです。先月ははじめて錢函天狗山に登つてみました。頂上からは、石狩湾が一望でき満足しました。運動が苦手な方や普段全く運動をしない方にはおすすめですよ。

持っています。あと 時々 リスやキタキツネなどの小動物を見ることができ楽しめます。体が慣れてくると、翌日筋肉痛になることもなく、ゴロゴロして休んでいるより気分よく朝を迎えられます。

はありませんが、お休みの日には気軽にいきます。頂上で食べるおにぎりが最高で毎回

私はここ数年、夏は山を登り、冬はスキーを楽しんでいます。山登りと言つても札幌近郊がほとんどのことです。

ほふら並木

● 每月第1・3・土曜日 午前10時～ ぽぶら会館2階 会費 500円

● 每週月曜日 午前10時～ ぽぶら会館(75分間)2階 会費1回1000円

● 第1・3金曜日 ぽぶら会館1階 午前9時30分～12時 会費 1回1500円

● 麻雀サークル「百合の花」 每月第1・2・4水曜日 午後1時～4時 ぽぶら会館2階 会費 無料

フリサークル「カトレー」

- 毎週 火曜日
- 午前10時～ぽふら会館2階
- 会費 2000円
- 第1・3木曜日
- 午前10時～12時 ぽふら会館1階
- 会費 1000円
- 午後1時30分～ぽふら会館2階
- 会費 300円

古典を読み会
●第3水曜日
●午後1時、ぽふら会館2階
会費・無料

- ● ● 每週金曜日
午後1時～5時 ぱぶら会館2階
会費 100円
- ● ● 「一ラスサークル「青い鳥」
第1・3水曜日
午前10時～12時長生会館
会費 600円
- ● ● オカリナサークル「なの花」
毎月第1・3木曜日
午前10時～12時ぱぶら会館2階
会費 2000円

