

札幌北・石狩健康友の会 (2021.12.15現在)		
会員数	10,302人	住所変更 などの際は、 友の会へ ご連絡下さ
宅配協力者	401人	
友の会健診	903人(4/1)	

# 札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第325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

新年明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大で友の会の活動はほとんどできませんでしたが、陽性者を早期に見つけるために、広く検査を行うことを要望する国民の声を聞くことも無く、GOTOトラベルを行ったり、オンラインピックを開催するなど感染を防止することよりも、経済活動優先の政策で感染が蔓延してしまいました。感染者を入院させることもできずに自宅療養中に亡くなる人が続出して、医療崩壊の状態になってしまいました。次の感染拡大

に備えての医療体制の充実を政府に強く要求をしましう。友の会では秋に会員さんへの「お元気ですか?」「困り事はないですか?」の電話などで800人以上の方とお話ができました。「ワクチンが終わったので少し安心しました」「病院受診や買い物以外は自粛しています」などの声が多いようでしたが、「健診は受けなかつた」「外出が減って足腰が弱くなった」などの心配の声もいくつかありました。感染者が少なくなり、緊急事態が解除された10月からは1年

ぶりにサークル活動を再開しました。徐々に日常が戻りはじめています。今年も例年行つてます北区健康まつりや湯けむり温泉ツアーなど、皆さんと笑顔で会える日が来るとよいですね。それまでは、マスク手洗いなど感染対策を十分に行いましょう。今年も宜しくお願ひします。



**いざと何でも相談会**  
 1月12日(水)午前10:00~11:30  
 011-762-9085 対面での相談も再開しています。  
 070-4796-6099 場所：ぼぶら会館 担当：長原・本間

**新年の始まりに健診を受けましょう**  
 コロナ禍で家に閉じこもりがちだったのではないのでしょうか。家に閉じこもることで楽しみが、食べる事になっていませんか。外に出かけられない分、せめて美味しいものを食べたいという気持ちになつてしまいませんか。1年の始まりにあたり、健康に過ごしてみませんか。今年1年健康に過ごしてみよう。健診を受けることで体重や血圧等、いつも自己測定している方が測定したことがない方も現在の状態を知ることが出来ます。受診券が手元にある方は是非健診を受けてください。昨年の夏の暑さを覚えていませんか。今年の冬は寒さが厳しく雪が多いと予想されています。灯油の高値が続いていますが、今年1年健康で過ごすことを目指しましょう。  
 (ぼぶらクリニック 健診運営委員会)



今年も宜しくお願ひします。今年も宜しくお願ひします。

**今月の「6・9」行動 1月6日(木) 午後1時~ 麻生駅イオン前**

- 本年もよろしくお願ひいたします。
- 公益社団法人北海道勤労者医療協会 院長 平野 浩
  - 勤医協札幌北社員支部 支部長 乙坂 昭
  - 医療法人北海道勤労者歯科医療協会 所長 萩原 宏志
  - 株式会社 北海道保健企画 北区ひまわり薬局 薬局長 山本 貴禎
  - 社会福祉法人 勤医協福祉会 北在宅総合センター センター長 田中 亜樹
  - 北在宅総合センター センター長 山口 将治

**ぼぶら並木**  
 ネコが十一支し人らなかつた逸話は有名ですが、今年の干支はそのネコ科の寅です。寅で思い出すのが寅さん。「男はつらいよ」という言葉の意味は、ジェンダー平等時代に相応しい8文字へと日々変化しています▼受診の時に楽しみにしているのは、自然と歴史、地域文化に出会う道、札幌・屯田防風林の路です。197万人都市札幌の住宅地の中で、身近に森林浴ができるのです。「美しい日本の歩きたくなる道500選」で紹介されています▼ピートルズ世代も古希を通過しました。その革新的な音楽作品はポピュラー音楽の表現の可能性を広げました。「抱きしめたい」「ヘルプ」「イエスタデイ」「イマジジン」レコード盤B面のスコットランド民謡の「マイ・ボニー」は今も歌える▼みなさんには民医連とつなぐ「いつでも元気」、勤医協新聞、道央健康友の会新聞、民医連新聞、北区新報、新婦人新聞、年金者しんぶん、生活と健康を守る新聞、いのちと健康まもる道センターニュース、頼りになる情報誌は「知は力」になります。人への「忘己利他」と健康まつりの復活です。  
 北社員支部 前田 英世

- 班・サークル案内**
- 大正琴サークル「花音」 毎週月曜日 午後1時~ ぼぶら会館2階 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200円
  - 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2階 会費1000円
  - コーラスサークル「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 ぼぶら会館2階 会費2000円
  - 古典を読む会 第3水曜日 午後1時~ ぼぶら会館2階 会費・無料
  - 第1布遊びサークル 毎週木曜日(未定) 午後1時30分~ ぼぶら会館2階 会費3000円
  - フラサークル「カトレア」 毎週火曜日 午前10時~ ぼぶら会館2階 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 ぼぶら会館1階 会費1000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2階 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)2階 会費1回1000円
  - ストレッチセラレイト 第1・3金曜日 ぼぶら会館1階 午前9時30分~12時 会費1回1500円
  - 麻茸カール百合の花 毎月第1・2・4水曜日 午後1時~4時 ぼぶら会館2階 会費無料
  - ふまねと 毎月第2金曜日 午前10時30分~11時30分 ぼぶら会館2階 飲み物を持参してください

# 会員のこえ

## 7回目の年男

今年の干支「寅」にちなんで「何かひとこと」と言われ、7回目の年男(84歳)であることをあらためて自覚。4年前、孫たちに囲まれ傘寿祝い場面があり「こ

うなったら米寿まで生きてみようか。ちょっと、ずうずうしいかな」「そんなことないよお爺ちゃん！」の声に励まされたが、さすがに次の年男は有り得ないと思うの

で、少しでも有意義な年男で過ごしたいものである。さて、生年の1938年(昭和13年)は、破滅的な太平洋戦争への転回点となつた「満州事変」から「国家総動員法」の公布などを通じ、日

本、中国侵略戦争が本格的になってゆく年でもある。私は樺太で生まれ、小学1年の時、終戦となつた。終戦をはさんで父はシベリア抑留、母は遠縁を頼って内地に引き上げ、戦後の混乱

の混乱の間に子育てに苦闘、私1950年第1次ベビーブームの翌年に生まれました。今年寅年、年男です。この年まで真剣に過去を振り返らず、ただただ突っ走って

きました。ただただ突っ走ってきただけで、コロナ禍で外出が少なくなると、時折自分を振り

返る時間ができず。若い頃は勉強が大嫌いで本という本に社会に出て働き、自分が将来何になりたいかも見つけられずにいました。

21歳の時に姉から「若者の集まりがあるの暇だったらきてみないかい」と声を掛けられ、ひやかしのつもりで顔を出してみました。自分と同年代の若者たちが「将来のこと」「なぜ給料がこんなに低いのか」など真剣に話し合っていること

にびっくりしました。すごく共感し、その若者達の仲間に入りたい。卒業後、2人になったこと、妻の仕事の都合が

難しい漢字は読めず新聞を読むのも大変でした。勉強しな

った自分にと

今日まで歩んできた。定年後、年金者組合の道本、北支部、拓北

班などの役員もやり、友の会ニュースの配達等ささやかにやらせてもらっています。

(拓北 長森正行)

力尽きるように病死し、6人姉妹は離散状態となった。これが私の戦争体験でもあり、あの戦争に一貫して反対を貫いた政党が存

在したことを知り20歳でその一員となり、

返る時間ができず。若い頃は勉強が大嫌いで本という本に社会に出て働き、自分が将来何になりたいかも見つけられずにいました。

21歳の時に姉から「若者の集まりがあるの暇だったらきてみないかい」と声を掛けられ、ひやかしのつもりで顔を出して

自分と同年代の若者たちが「将来のこと」「なぜ給料がこんなに低いのか」など真剣に話し合っていることに

びっくりしました。すごく共感し、その若者達の仲間に入りたい。卒業後、2人になったこと、妻の仕事の都合が

# ホップ ステップ ジャンプ

女性だけの麻雀サークル「百合の花」です。感染対策をしっかりと守り開催しています。卓を囲んでの

近距離ですので、皆さん意識し私語は殆どありません。そのため、シーンと静まり返った部屋に麻雀用語(ポン・ロン・ツモなど)だけが、

これまた控えめな声

で聞こえてきます。しかし、それとは裏腹に頭の中では、役作りや相手の手を考えたりとフル回転。同じく眼も見逃しが

ないように、罰符をしないようにとギラギラ。終了後心地よい緊張感と勝つても負けてもそれなりの充実感と満足感を味

わい皆さん笑顔で会館を後にします。以前のようにおしゃべりを楽しみなが、まだ自分でできませんが、人と触れ合うことができること、一人ではできない麻雀を楽しめることに感謝しつつ、これからも感染対策を十分に考慮しつつ開催していけたらと願っています。

(近藤美枝子)

わい皆さん笑顔で会館を後にします。以前のようにおしゃべりを楽しみなが、まだ自分でできませんが、人と触れ合うことができること、一人ではできない麻雀を楽しめることに感謝しつつ、これからも感染対策を十分に考慮しつつ開催していけたらと願っています。

(近藤美枝子)

# 麻雀サークル「百合の花」

女性だけの麻雀サークル「百合の花」です。感染対策をしっかりと守り開催しています。卓を囲んでの

近距離ですので、皆さん意識し私語は殆どありません。そのため、シーンと静まり返った部屋に麻雀用語(ポン・ロン・ツモなど)だけが、

これまた控えめな声

で聞こえてきます。しかし、それとは裏腹に頭の中では、役作りや相手の手を考えたりとフル回転。同じく眼も見逃しが

ないように、罰符をしないようにとギラギラ。終了後心地よい緊張感と勝つても負けてもそれなりの充実感と満足感を味

わい皆さん笑顔で会館を後にします。以前のようにおしゃべりを楽しみなが、まだ自分でできませんが、人と触れ合うことができること、一人ではできない麻雀を楽しめることに感謝しつつ、これからも感染対策を十分に考慮しつつ開催していけたらと願っています。

(近藤美枝子)

(近藤美枝子)

# 有償ボランティア ひなたぼっこ だより

ここしばらく、コロナ感染が収まっていますが、新しい株には広がらないように万全の対策をとって欲しいですね!(12/7現在)11月は3人の新規入会がありました。入浴介助や調理など臨時のサービス依頼、病院同行などが多くあり、50回以上のサービスを実施しました。尚、利用にあたっては「地域支え合い生活支援の会」に入会していただきます。{入会金1000円・1回のみ・事務費に充てられます}1時間のサービス料金は掃除等の家事サービスは800円、病院やワクチン接種の同行、入浴介助などは1400円、除雪は1200円、灯油運び・灯油入れは1000円、大型ごみ処理は500円です。30分単位で利用できます。所得に応じて勤医協福祉会の減免制度もあります。是非、気軽に相談して下さいね!清掃や除雪のボランティアさんを募集しています。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休) 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致します

**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**  
2022年1月号 380円 好評発売中  
新春対談 榎本美津子  
新連載 神々のルーツ/瀧と咲く  
化学物質過敏症とは  
うちでも元気 体操&脳トレ  
青森県西目屋村  
洋風おせちを作りますか

**1月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です**

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

**1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										
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約	0	予約	予約	予約	休診	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。  
◎第3木曜日の夜間診療は休診です。

**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。

2022年1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

2022年2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	・	・	・	・	・

**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

勤医協きたく歯科診療所

北区社保協 (生活と健康を守る会)

いつでも元気

1月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です