札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第330号

札幌北・石狩健康友の会（2022.5.15現在）

会員数	10,275人
宅配協力者	389人
友の会健診	71人(4/1-)

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さ

【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

新年度の役員選出

「文書総会」で新年度方針を確認

皆さまお元気でしょうか。コロナ感染症が収まりません。今年度も文書総会になり、新年度方針も確認されました。ありがとうございました。総会にあたり平野院長よりご挨拶いただきましたのでご紹介します。（会長　乙坂昭）

第29回友の会総会参加の皆さん、大変ご苦労様です。役員、会員の皆様の日々のご奮闘に心からの敬意を表します。２０２０年２月に新型コロナ感染が発生し３年目に入りました。

昨年の第４、５波では感染しても医療機関にかかれず亡くなる方の報道が相次ぎ、さらに保健所機能も急激に追いつけず、医療の後退した医療政策の中で崩壊が叫ばれました。そしてこの２年間、コロナ感染症が新型症がもたらした影響は認知症のと悪化、子影響で含んだ抑増加病の広がり供給精神面でのうつも明らかにてきています。

こうした中で皆様の友の会活動も大きく制限されてきたことと拝察します。コロナ感染症の今後はまだ未知数であり、今後も感染の状況や社会的対応の変化に留意した行動が求められると考えます。今年もぽぷらクリニック職員一同友の会との結びつきを強め、北区・石狩地域の命と健康を守る医療活動に邁進する決意です。共にがんばりましょう。

（勤医協ぽぷらクリニック院長　平野浩）

北・石狩健康友の会 ２０２２年度役員

会長
　乙坂　昭（あいの里）
副会長
　長原　徳治（石狩）
　長屋　いずみ（新光）
　佐藤　和穂（ぽぷらクリニック）
事務局長
　伊藤　洋子（屯田）
事務局次長
　福島　偉和雄（新琴似北）
　柴田　美智子（ふれあい喫茶）
　櫛引　美穂子（新琴似中央・ヨガ）
　山口　哲範（ぽぷらクリニック）
（四役のみ・敬称略）

咳・熱外来のご案内（予約制）

当院では、熱・咳・のどの痛み・鼻水など風邪症状がある方は、通常の診療と分けて予約制で診察しております。

受診を希望の方は、必ず事前にお電話（011-762-8811）でご相談ください。

お電話にて症状を伺い、来院日時と受診方法などをお伝えいたします。

事前連絡なく直接来院された場合は、車内で待機いただくか一度帰宅していただくことがあります。ご不便をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染症の感染対策にご理解とご協力をお願いいたします。

（勤医協ぽぷらクリニック）

いごと何でも相談会

6月8日（水）
午前10:00～11:30
011-762-9085
場所：ぽぷら会館
担当：長原・本間

ぽぷら並木

65歳になり昨年12年ぶりにパート薬剤師として北区ひまわり薬局に戻ってきました。懐かしい患者さん、ぽぷらクリニックの職員さん、友の会の方などに再会し、楽しく仕事をさせていただいています。

この冬もマックスバリューさんの前の５番通りは12年前と変わらず、すり鉢状で車のすれ違いが困難な状態になり「私には無理！」と車通勤をやめ、地下鉄通勤に切り替えました。通勤に要する時間は長くなりましたが、通勤だけで１日約９千歩のウオーキングができること、毎日定刻に出勤できること（札幌中が交通マヒに陥ったあの大雪の時も！）、そしてなにより歩いていること自体が楽しくなってくることなど、沢山の効用を発見しました。

仕事の面では安心安全で、地域に根差したなんでも相談できるたよりになる薬局づくりを目指している北区ひまわり薬局で、私も微力ながらお手伝いが出来ればと考えているところです。今後ともよろしくお願いします。

北区ひまわり薬局
薬剤師　在原　晶子

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～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2階
●会費　100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時ぽぷら会館2階
●会費　2000円

古典を読む会
●第3水曜日
●午後1時～ぽぷら会館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～ぽぷら会館2階
●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時ぽぷら会館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～　ぽぷら会館2階
●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）2階
●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」
●毎月第1・2・4水曜日
●午後1時～4時ぽぷら会館2階
●会費　無料

ふまねっと
●毎月第2金曜日
●午前10時30分1～11時30分
●ぽぷら会館2階
●飲み物を持参してください

6月のサークル活動は、新型コロナウイルス感染症の状況により判断します。

会員のこえ

「コロナウイルス陽性になって」

我が家のコロナ禍は2月3日、夫の37．2℃の発熱から始まりました。すぐに発熱外来を受診し、自家用車の中で、PCR検査を行い帰宅。

翌日36℃代に熱は下がりましたが、クリニックからは陽性の連絡がきました。微熱は35～36℃で他の症状もなかったので自宅待機となりました。1階2階に別れて生活していましたが、念のため私も15日にPCR検査を受け陽性の判定。22日まで自宅待機となりました。その後、再検査で2人とも陰性となり普段の生活に戻れました。

我が家は2人だけの生活なので自粛も容易に出来ましたが、子どもさんやお孫さんのいる家庭は数倍大変だろうと思います。感染防止対策をとりながら早く収束してくれることを願うばかりです。

（Tさん）

コロナ陽性になってしまった私、どこで感染したのかはっきりしない。どうなっていくのか不安が襲ってきました。でも、3回のワクチン終了していたので安心はありました。発熱は、38．1度が1日だけでしたが、咳がひどく、咳止めの薬使用、体のだるさは続いています。

夫がその後、家庭内感染で陽性になりました。夫は、ワクチンを打っていないのでとても心配しました。受診時、酸素飽和度が88ということで入院となりましたが、入院先で酸素飽和度が正常になっていたため帰されました。二人とも解除になった今も、食欲なく体のだるさが残っています。保健所から食料が届いたのは、10日後でした。

（Sさん）

友の会サークル　ホップステップジャンプ

1月に新入会員が1人増えました！　今回は会員さんの声を紹介したいと思います。忙しく生活していると、運動不足になりがちですよね。

1回目の例会に参加し「身体が硬くなっている」ことを実感したそうです。

自宅で運動をしようと思っていても、「つい明日にしよう」などと運動ができずに過ぎてしまうことが多いですよね。また、最高で便通もよくなり、ぐっすり眠れますよ！」との声も。心が穏やかになり、免疫力アップ効果もあるとか。

ヨガサークル

毎回5～6人程で和気あいあいと楽しんでいます。換気、マスク、アイシールド、掃除など感染予防対策はばっちりです。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。

ある会員さんは「ヨガのあとのスッキリ感がいいのよね～」と。例会後の「さわやかな気分は

（櫛引美穂子）

有償ボランティア　ひなたぼっこだより

４月の新規入会者は２人で、草刈り・畑おこし、除雪や通院同行の希望です。入会のきっかけは「北斗星を見て」の方が１人、しのろ居宅からの紹介１人でした。

サービス回数は91回で、３月の回数を上回りました。サービス内容は買い物代行、話相手、定期掃除、草取り・畑起こし、また、初めてお寺への同行依頼もありました。

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、入浴介助など身体介護は1400円・草取り・庭の手入れ・畑起こしは1000円・大型ごみ処理は500円、ゴミ捨ては250円です。全て30分単位で利用できます。

交通費はバス料金などの実費・ボランティアさんが自家用車を利用した場合は１Ｋｍ20円頂きます。また、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！

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櫛引

電話【留守電あり】・ＦＡＸ766－7110

訪問などで不在時はＦＡＸまたは留守番電話にお名前・電話番号を入れて下さい。折り返しご連絡いたしますのでよろしくお願いします。

「会員のこえ」原稿募集中！

お題「趣味・ペット・憲法・健康法等々」

採用になった方へ「図書券500円」を贈呈します。

E-mail kita-soum@kin-ikyo.or.jp

FAX 011-762-1835

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

今月の「6・9」行動

6月9日(木)午後1時～

麻生駅イオン前

勤医協札幌北区　ぽぷらクリニック

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
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	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。
◎第3木曜日の夜間診療は休診です。

2022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	・	・

2022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	・	・	・	・	・	・

不織布マスクの着用を

ぽぷらクリニックでは、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。ご理解とご協力お願いします。

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