札幌北・石狩健康友の会ニュース
北斗星 第335号

札幌北・石狩健康友の会（2022.10.15現在）

会員数	10,226人
宅配協力者	379人
友の会健診	772人（4/1-）

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。

【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

「少しでも認知症を遅らせたい」
秋の友の会活動強化月間・健康相談会

9・10月の月間も、たくさんの方からいろいろな意見を寄せてもらいました。

10月は、紙面でお知らせできませんでしたが、健康相談会を10回開催することができました。勤医協福祉会からは、介護保険制度について、勤医協の施設について、きたく歯科は歯の話、ひまわり薬局は薬の話、ぽぷらクリニックは、平野院長の認知症の話、看護師長さんの話は自宅で最後まで暮らしたいためには何が必要か、事務長さんの話はコロナ感染者の政府の見解について、と盛りだくさんでどれも各サークルの皆さんの協力を得ながらでした。大変参考になりました。

平野院長の認知症の話では、30名の参加があり、みんな真剣に聞いていました。コロナ禍の3年間で、認知症の方が増えたこと、認知症の種類、ぽぷらクリニックで行っている認知症診断のための検査の内容等など、いずれにしても、少しでも認知症を遅らせるためには、食事（特に和食がいい）・運動・人との交流、まさしく友の会の活動はいいですねとのことでした。

質問も、2点ほど出ました。1，高齢になってだんだん食欲がなく少食になってきて体重が減ってきたことについて、先生は原因を調べることと、40キロは、切らないようにすることが大事。2，物忘れが進んできたが検査にいくらかかるのかについて、先生は、その人の症状について検査が違うからいろいろです。コロナ感染防止のために、質問も限られましたが、大変盛況でした。

月間中、電話・訪問などで、たくさんのお話を聞かせていただいてありがとうございました。

（伊藤　洋子）



困りごと何でも相談会 ☎
11月16日（水）
午前10:00～11:30
TEL：011-762-9085
場所：ぽぷら会館
担当：長原・本間

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。

（勤医協ぽぷらクリニック）

インフルエンザワクチン接種予約受付中です



【予約方法】
①電話による受付
電話番号：011-762-8811
（勤医協ぽぷらクリニック代表）
②受診時の受付
受診の際に窓口でお声がけいただければ、予約をとらせていただきます。

ぽぷら並木

社保協、全労連、民医連では、7月から「介護保険制度の改善を求める請願署名」に取組んでいます。請願項目は4つです。

①介護保険利用料の引き上げ、要介護1・2の生活援助外し、ケアプラン有料化、貸与福祉用具の購入変更などの見直しをおこなわないこと。

②公費により、介護従事者の給与を引上げ、介護従事者を増やし人員基準の引上げをおこなうこと。

③利用者が安心して介護を受け、介護事業所、従事者が不安なく介護を提供できるよう新型コロナウイルス感染症対策を強化すること。

④介護保険料、利用料、食費住費などの負担軽減、介護報酬改善など、介護保険制度を抜本的に見直し、国庫負担の割合を引上げること

介護保険施行から22年。今だに使いにくく、必要なサービスを利用できない実態があります。介護事業所では慢性的な人出不足と低い介護報酬のもとで経営難が続いており、コロナ禍はこうした事態をいっそう加速させています。

友の会新聞11月号には、はがきサイズの署名用紙が入ります。介護する人、受ける人がともに大切にされる制度となるよう、署名の取組にぜひご協力ください。

（勤医協北在宅総合センター長　田中亜樹）

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（休み）
  - 第3水曜日「枕草子」　午後1時～　ぽぷら会館2階
  - 会費・無料
- 第1布遊びサークル
  - 第1・3木曜日　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　無料
- 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

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

「ありがとう」の言葉に誘われて

「ひなたぼっこ」にお世話になり、そろそろ3年目になります。私がボランティアに参加したきっかけは、妻の母が生前地方の介護施設に入所して居たところ週一回訪問していたことです。いつもそこの職員さんに優しく接してもらう母の姿を見て、安心して帰路に就いておりました。母には入所してから常々お世話になる方に、感謝の気持ちは「ありがとう」の言葉で返して欲しいとお願いしておりました。

ある日職員さんから「おばあちゃんから、いつもありがとうと返してもらうと心が和らぐんですよ」と言われた時に義母の心穏やかな横顔が印象的でした。その後、北斗星の中にひなたぼっこの記事を見つけ、自分は持て余す時間を必要としている人に使ってみたいと考え、応募し今に至っています。

利用者に「ありがとうございます」と言われると、こちらも役に立てて「ありがとうございます」で感謝。今後とも自分の体の自由が利くうちに、利用者から「ありがとうございます」を頂くよう活動していきたいと思っています。

（後藤秀隆）

ふまねっとサークル

友の会サークル

ホップステップジャンプ

「ふまねっと」という呼び名は床に敷いた50㎝四方のあみのマス目の中を、あみを踏まないで歩くことからつけられたものです。あみを踏まないで、ゆっくり歩くことに大きな意味があるのです。

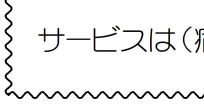
高齢になるほど、足をひきずって歩いたりバランスを失っての転倒が多いと云われています。

マスの中を注意しながら幾つかのお約束ごとを記憶しながら最後まで集中力を保って歩くことによって得られる、認知機能と歩行機能の改善や向上という効果が大きいのです。

「ふまねっと運動」は集団で行うことにより、励ましたりする仲間との交流を広げる場にもなっています。大勢の人たちの前で失敗したら、また間違ってしまったら、という心配や不安は必要ありません。それでいいのです。周りの参加者全員が同じことを共有し、応援し合って笑いや達成感がわき上がります。

※服装は自由で、靴はサンダルや防寒靴ではなく、普段の歩きやすいものが良いです。

（ふまねっとサークル）



ぽぷらクリニック健診だより

11月になり、今冬流行が懸念されており、ワクチン接種を厚生労働省でも推奨しています。

特定健診は生活習慣病のチェックができるため、糖尿病・高血圧などの発症リスクを早期発見し生活習慣の改善を図ることで、健康寿命を延ばすことに繋がります。ぜひワクチンと健診の2本立てで、厳しい冬に向けて備えていきましょう。ご予約はぽぷらクリニックまで、お電話のみでインフルエンザワクチン・特定健診ともに予約可能です。

（健診運営委員会）



有償ボランティア ひなたぼっこだより

9月は新らしいボランティアさんの登録が1人ありました。「勤医協に通院していて、いろいろと良くしてもらっていますので」とのことです!

入会の問い合わせでお電話いただいておりますが、留守番電話にお名前だけで「電話番号」が入っていない方がおられますます。**折り返しのご連絡ができませんので、電話番号を入れて下さるようによろしくお願い致します。**

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、家事は800円(掃除・窓ふき・洗濯・調理・買い物代行など)身体サービスは(病院・ワクチン接種同行・買い物外出同行・入浴介助などの身体介護)1400円、草取り・庭の手入れ・畑起こしは1000円、除雪は1200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1Km 20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(くしびき)

電話【留守電あり】・FAX 766-7110

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。

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

11月9日(水)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

11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

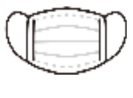
〈専門外来・すべて予約制です〉
高齢者外来 ／毎週水曜日午前
糖尿病・甲状腺外来 ／毎週火曜午後・金曜午前
循環器外来／第１・３・５火曜日午後

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。

不織布マスクの着用を

ぽぷらクリニツクでは、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。



2022年11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	・	・	・	・	・

2022年12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