

札幌北・石狩健康友の会 (2022.11.16現在)		
会員数	10,226人	住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。
宅配協力者	379人	
友の会健診	979人 (4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第336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

新型コロナウイルス感染症

自主的な感染予防の徹底を

オミクロンBA.5の症状の特徴は、咳、喉の痛み、発熱、頭痛、鼻水・鼻づまりの症状発症率が多いのが特徴です(札幌市2022年9月20日時点の統計より)。

感染力がこれまでの株より強いことから家庭内感染が増加しています。療養期間が10日間から7日間に短縮となり、感染リスクが残存している状態が療養期間が解除となることから、療養期間解除後も感染対策に留意いただく必要があります。

厚生労働省からの事務連絡には、以下のように記載されています。

「発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合に8日目から解除を可能とする。ただし、10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。」

療養期間が終了したから安心ということにはならない点に十分注意し、感染対策していただくことが重要です。

クリニック受付の飛沫防止ビニールシートの取り外しについて。↓ビニールシートで覆うことにより、室内の換気が不十分となり、飛沫が滞留してしまうリスクがある点、職員は感染対策を徹底し、ゴーグルも使用しているため、換気が不十分になりがちな冬場に向けビニールシートを外させていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

秋の友の会 月間報告

月間中は皆様のご協力をいただきありがとうございました。友の会、各事業所の目標には届きませんでした。が、貴重なお話をたくさん伺うことができた。機会となりました。



今の政治への不満が多く聞かれましたが、友の会が目指している「安心して住み続けられる街づくり」を実現、発展させていくために引き続きご協力をお願いします。

(対話目標)
644/800件、
38/50名
(会員拡大)
(いつでも元気新規購読) 10/10、
(健康相談会) 9/10回でした。

困りごと何でも相談会
 12月14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・のど風邪の症状とあり、痛み・鼻水など通常診察し、通院が困難な方は、必ず事前に電話(011-762-8811)でご相談ください。

コロナワクチン接種 予約受付中

【予約方法】
 ①電話による受付
 電話番号: 011-762-8811
 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



うがいには風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症の予防のため有効とされています。が、他にもいろいろな効用があることをご存知ですか?

うがいをすることによって、口の中がさっぱりしてのどが潤い、口臭の予防にもなります。そしてもう一つ、口腔のトレーニングにもなるのです。

加齢とともに力や飲み込み力が弱くなり、食事に時間がかかると、誤嚥しやすくなる傾向があります。この状態をオーラルフレイルと呼びますが、この予防にうがい効果があるのです。水を口に含み、ほを膨らませてブクブクした後、吐き出すうがいと、上を向いてガラガラした後吐き出すうがいをセットすると有効です。うがい薬を使用しなくても、水道水で十分効果があります。逆にうがい薬を使い過ぎると喉の粘膜を痛めることもあるので注意しましょう。

寒さが厳しくなるこれからの季節、食後や外出から帰宅した後、寝る前など一日三回以上うがいを習慣にして、感染症と同時にオーラルフレイルも予防して健康に過ごしましょう。

おまけになりますが、オーラルフレイル予防の「あいいうべ体操」について「いつでも元気MINDI REN11月号」に載っていましたので、興味のある方はそちらもぜひお読みになってみてください。

(北区ひまわり薬局 在原晶子)

班・サークルの案内

- 大正琴サークル「花音」
●毎週月曜日 ぽぷら会館2階
●午後1時~ 入会金2千円
- 第2布遊びサークル
●第2334火曜日(未定)
●午後1時30分~ ぽぷら会館
●会費 2000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 1000円
- コーラスサークル「青い鳥」
●第133水曜日
●午前10時~12時 長生会館
●会費 6000円
- オカリナサークル「なの花」
●毎月第13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(休会)
●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133木曜日
●午後1時30分~ ぽぷら会館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~ ぽぷら会館2階
●会費 2000円
- 書道サークル「書心会」
●第133木曜日
●午前10時~12時 ぽぷら会館1階
●会費 10000円
- 銭太鼓サークル
●毎月第13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10000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
●第133金曜日 ぽぷら会館1階
●午前9時30分~12時
●会費 1回15000円
- 麻雀サークル「百合の花」
●毎月第124水曜日
●午後1時~4時 ぽぷら会館2階
●会費 無料
- ふまねつと
●毎月第2金曜日
●午前10時30分~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



先月、宅配していた友の会会員さんが自宅で、ひとりでお亡くなりになりました。その会員さんとの出会いは3年程前から友の会の手伝いをするようになってからです。

初めての配達時は、毎月配達することにになりました。よろしくお願ひします、と一件一件声をかけその時のひとりで、笑顔で迎えてくださった方です。何回か伺

うと身体が不自由な様子、一人住まいの様子なので、声掛けも「体調はどうですか?」「不自由なことはないか?」

毎月声かけをするので親しくなり、15年ほど前に奥さんを亡くし一人住まいになり、病気をした事、他区に親戚がいる事、介護保険の手続きはしていないけれど自分で出来るうちは大丈夫とお話でした。

私はこの方との触れ合いの中で、友の会

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

3年前、布マスク作りの活動を最後に感染のため休会となりました。立冬を迎え、冬の厳しい寒さ、雪の多い札幌での半年間を過ごすことを考えながら、前に進めたら良いと思って

いるところ。春の素晴らしい生命の動きを感じるための

第2布遊びサークル

沢山頂いたのがあり、サークルを再開したら皆で一点物の袋をおしゃべりしながら作ってみたいと思っています。布と糸と

時間だと思ひ、その間布遊びをして何か楽しい事を。幸い友の会員の方より、昔の布団布地の見本を

早くぼくら会館での楽しい時間を過ごすことが出来ればうれしいと思ひます。

活動開始は友の会ニュースでお知らせします。お茶飲みに来てください。お待ちしています。(第二布遊びサークル)



針があれば昔と今を結びつける変わらぬ手仕事と信じています。

(病院・フクチン接種同行・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1km20円の往復を頂きます。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、気軽にご相談下さいね!

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致します。



ぽぷらクリニック 健診だより

だんだんと寒くなってきましたね。寒い時期、つい健診も後回しにしたくなりませんが、ぜひ早めに受けてください。

冬は厚着をしがちですが、脱ぎ着しやす、ゆったりとした服装にすることで脱ぐ必要がなくなりおすすすよ。ぜひ参考にして

けられます。特に女リやすい洋服と、寒性の方はタイツ・スリッパなど足先のカーディガンやフリースなどを重ねるほうが良いです。

レギンスやスパボ下にお渡しするご案内は全てボタンや、ピアスなどの飾り、金具を載っています。服装がズボンに付いていないものに変えるだけでラクです。

有償ボランティア ひなたぼっこだより

10月は新規入会が7人ありました。昨年のお大雪が大変だったので「早くから、除雪の予約しておきたい」「大雪で物置が壊れたので修理して欲しい」の声が相次ぎました。と言う訳で除雪ボランティアさんを募集しています。よろしくお願ひします。

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。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、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

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
2022年12月号 380円 好評発売中
点字版「いつでも元気」
認知症 新型コロナ
統一協会問題とは
うちでも元気 体操&脳トレ
おたけ 千葉県多古町
後援 子どもと作るクリスマスのおやつ
発行 北海道福祉振興会 〒113-0034 東京都中央区銀座4-4-1 電話 03-5642-0656 FAX 03-5642-0657

今月の「6・9」行動
12月9日(金)午後1時
麻生駅イオン前

12月の診療案内

曜日	時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前								
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診		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

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。ご理解とご協力をお願いします。

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
・	・	・	・	・	・	・

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	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、ぽぷらクリニックまで

勤医協札幌北區 ぽぷらクリニック

診療の案内