

札幌北・石狩健康友の会(2022.12.13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	1,112人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第337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

困りごと何でも相談会
 1月11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)

コロナワクチン接種 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
 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。



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。昨年2月24日ロシアが突然ウクライナに攻めこみ戦争が始まり世界を驚かせました。10ヶ月以上も続き終わりが見えない状況です、多くの民間人をも巻き込み、いまだに戦争が続いています。ウクライナでは隣国などに大勢の国民が避難しており、過酷な生活を強いられています。ロシアは更に核兵器の使用をもちらつかせておられます。ウクライナへの人道支援とロシアへの「核兵器を使うな、戦争を終わらせてウクライナからの撤退を」との抗議の声を挙げ続

けなければなりません。戦争の影響もあり原油高や物価高に私たちの生活も脅かされています。昨年の秋には友の会の皆さんに、「お元氣ですか、何か困り事はないですか」と訪問や電話で300人位の方とお話をさせてもらいました。コロナになりましたが、コロナにならないように、買い物と、病院以外は自宅にいますと話された方が多いように感じました。困り事では灯油が高くなり冬が心配、医療費が2倍になり困った、除雪対策をしてほしい、コロナ疑いの時はどこに行けばよいかかわからず心配、等の声

がよく聞かれました。長引くコロナの影響で若い世代での生活保護の申請が多いと報道されています。今年4月に一斉地方選挙が行われます、私たちの困り事を解決してくれる方は誰かを考えて選挙にいきたいと思います。今年も新春交流会は中止にします、コロナが落ち着いて友の会の行事ができるとういのでね、今年も宜しくお願いいたします。

(札幌北・石狩健康友の会 会長 乙坂昭)



ぽぷら楽

10月から徐々にコロナウイルス感染者数が増えはじめ、ぽぷらクリニックでも11月発熱外来を受診された患者さんのコロナウイルス陽性率は過去最高でした。現在も発熱外来の予約問い合わせ。お問い合せいただき頂いた全ての方を受け入れる事ができない状況です。

外来を受診される患者の皆さんにも「発熱・咳・咽頭痛」などの症状がある時は発熱外来に受診して頂いたり、別室で待機して頂いたり感染拡大防止に協力頂き感謝いたします。

師走に入りコロナ禍も3年が過ぎようとしています。ニュース、報道を見聞きして不安な気持ちになつていらっしゃる方も多いと思います。先日茶道の師より禅語、無事(貴人(ぶじこれきじん)の「無事」の意味について教えて頂く機会がありました。「無事」つまり何事もないこと。「無事」であり続けることはなかなか容易なことではない。だからこそ無事であることの喜びはひとしおのものがある。「無事」は何事もない、何事も起らないという意味ではあるが、同時にそこに至りつくまでの様々な難関、紆余曲折を一つ一つ乗り越えた時の喜びがあるのだと教えて頂きました。

まさに、コロナ禍での生活そのもののように感じ、患者さん、地域の方々、職員と共に「無事」を喜び合える日まで、コロナ禍を乗り越えて行きたいと思えました。

ぽぷらクリニック看護師
野坂 眞貴子

- 班・サークル活動**
- 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 3,000円・入会金2,000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 2,000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 1,000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 6,000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 2,000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 3,000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 2,000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 1,000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1,000円
 - スケッチクラブ「アレイダ」
 - 第1・3金曜日 12時～
 - 午前9時30分～12時 ぽぷら会館1階
 - 会費 1回1,500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～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



先日、健康相談会に初めて参加をし、口腔機能低下症についての話を聞きました。つい「自分にはまだ先のこと」と考えがちですが、高齢になっても健康に生活するために今からできることを始めようと思いきっかけになりました。また日頃から地域の高齢の方と接する機会が多いので、こういった困りごとが無いかに意識をしてお話をしていこうと思います。

私が住む浜益や隣の厚田は現在、歯科がない状態になっていきます。片道1時間以上かけて石狩市街や隣の滝川市にある歯科に通うか、それが難しい方は数か月も診療を我慢してしまいます。地域の方々の健康維持のためには、身近な歯科がなんとしても必要です。自然豊かな浜益や厚田で歯医者やっても良いよと言ってくれる、歯医者版Derecotoのような方がいいませんか？

（石狩ブロック 蜂谷高海）



ぽぷらクリニック 健診だより

健康診断で正しい健康状態をはかるためには前日の過ごし方が重要です。特に注意すべきなのが食事です。摂った食事は約半日の時間をかけて全身に吸収され、そのため検査前日から食事制限をする必要があります。

①食事は前日21時まで済ませるようしましょう。血液検査は空腹時の数値を基準として、検査をするので検査前に食事を摂取してしまうと結果で悪い判定が

つく可能性があります。特に血糖、中性脂肪は食事に影響されやすい項目です。②消化が悪いもの、塩分、糖分の多いものは避けるようにしましょう。③前日の飲酒も控えましょう。アルコールを摂取すると肝機能や、中性脂肪、血糖、尿酸

④タバコも前日、当日共に禁煙しましょう。タバコを吸うことで血圧が上がり血液検査や、心電図に影響が出ます。⑤前日、当日は過度な運動は避けましょう。⑥睡眠をしっかりとることも大切です。



友の会サークル ホップステップジャンプ

昨年はコロナによるウクライナ侵攻、コロナ感染拡大、政治家と統一教会との関係や政治資金の問題、五輪の汚職など、不安と不信を抱えながら日々過ごしてきました。その閉塞感を払うか

書道サークル「書心会」

導のもと、新しく入会された方が熱心に家で自主練習の成果で

ルでは楽しくなごやかな時間を共有し、感染対策をしっかりと練習してきました。褒め

力をつけてきて、私自身も新たな気持ちになり刺激を受けています。

「コロナが少しずつ収束に向かい友の会の展示コーナーで各自の作品を見ていただけることを願っています。見学・入会いつでもウェルカムです！（阿部幸子）」



有償ボランティア ひなたぼっこだより

11月は新規入会が6人でした。利用者さん、ボランティアさん、北在宅センターからの紹介や「北斗星」を見て申し込んで下さった方もいました。利用サービスは窓ふきや通院同行、家具の移動などです。

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、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 榎引(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。



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
2023 1月号 300円 好評発売中
若者の無償プロジェクト 北海道
【目的】 共同組織は健康に"効く"。
最冬のウクライナ
いつでも元気 レッツ体操
【実施場所】 長野県木島平村
【お問い合わせ】 簡単♪中華おせち
【お問い合わせ先】 〒113-0234 東京都文京区湯島4-4-9 福祉情報センター1階 電話 03(5642)9808 FAX 03(5642)9807

今月の「6・9」行動
1月6日(金)午後1時~
麻生駅イオン前

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	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	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診		予約	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 / 毎週火曜日午後・金曜日午前
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)
夜間診療 午後4時30分~6時30分 (第3週と祝日は休診)
<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。

2023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

2023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、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