札幌北･石狩健康友の会（2023.1.19現在）

会員数	10,226 人
宅配協力者	379 人
友の会健診	1,197 人（4/1-）

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第338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後遺症

羅患後症状について知っていますか？

新型コロナウイルス感染後遺症の存在は２０２０年初頭から世界中から指摘され、感染者の10〜20%が感染後３〜６か月を経ても何らかの後遺症を残していると言われます。主な症状は労作・体動後の倦怠感、呼吸困難感、咳、集中力・記憶力低下、微熱、臭覚・味覚障害、脱毛、立ちくらみ、動悸、頭痛など多岐にわたりますが、多くは発症後１〜２か月で改善傾向を示していきます。しかし３か月以降持続する後遺症も１〜２割あるとされ、特に倦怠感、集中力・記憶力低下は長引く傾向にあります。その病態、治療も世界中で研究されておりますが、まだ決定的はものはありません。症状に応じて薬物治療（漢方薬も多く使われている）、亜鉛、ビタミンＣなどの補充などがおこなわれています。患者さんの多くが仕事、学業などへの不安をかかえており周囲の理解がかかせません。

感染後の生活で大事なことは、まず家庭での日常生活で疲労感、倦怠感が出ているうちは仕事やサークル活動などは控えることが重要です。無理をすると疲労感、倦怠感がなかなか改善しなくなることがわかっています。

ぽぷらクリニックでは予約制で２年以上前からコロナ後遺症外来を行っております。お困りの方はぜひお電話ください。（勤医協ぽぷらクリニック院長平野浩）

困りごと何でも相談会

２月８日（水）
午前10:00～11:30
TEL：011-762-9085
場所：ぽぷら会館
担当：長原

咳・熱外来のご案内（予約制）

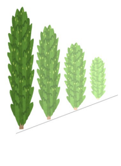
当院では、熱・咳・のどの痛み・鼻水など風邪症状がある方は、通常の診療と分けて予約制で診察しております。

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。

ぽぷら並木



▽今年で干支のウサギが６匹を数える年齢になった。うさぎの絵のあるカップでコーヒーなどを飲んでいる。▽今年は時代劇映画と時代劇ドラマが年初めから話題作りが行われている。歴史を再評価することはこれまでも行われてきました。使われる音楽はチェロを32本使用している。バイオリンよりも深みがあるという。「映画は耳で見るもの」である。▽封建時代でも女性の位置は低くはなく対等に男性と渡り合っていることだ。若い頃は同年齢でも女性のほうが男性より大人に見える。「男はつらいよ」は昔から続いている▽ジェンダー平等時代へ今年も前進に向かう▽北区の12月1日現在人口が２８９５０３人、世帯数１４２２２４世帯を数える。そこには昨年で開設40年の歴史をつなぐぽぷらクリニックがある。２０１３年１月19日に発行された「北区の地に勤医協の旗を掲げて30年」記念誌には先人の人々の名前がある。北斗星３３７号の班・サークルのご案内の古典を読む会（休み）第３水曜日「枕草子」の戸田輝夫さんも鬼籍に入った。思い出すのは社会保障制度の取り組みでマイナンバー制度の問題点を学習会で鋭く指摘された。文章の校正で「秋」を“あき”ではなく“とき”ですとにこやかにして言いました。“四季のひとつ”と“だいじな時”の違いです。秋刀魚もありますね。▽北区ぽぷらクリニック中長期経営計画の検討会が開催されました。40年の歴史と夢をあきらめないで知恵を集めよう。一緒になって共に生きる仲間がいます。▽今年も沖縄に連帯し、3月からの統一地方選挙、予想される解散総選挙で抗おう生き抜こう。
（勤医協北区社員支部　前田英世）

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

第1布遊びサークル（3月まで休み）
●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」（2月お休み）
●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～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

戸田さんを偲んで

「古典を読む会」（２００８年６月から毎月１回の例会）を主宰していた戸田輝夫さん（享年86歳）が昨年12月に逝去されました。９月の風呂敷フェスティバルで一緒にコーラスに参加したばかりでびっくりしました。

戸田さんとは、「コーラス青い鳥」で出会い４年ほど前に「古典を読む会」に私は入会しました。当時は10名以上いた会員数はコロナの波で減りつつありました。そんな中でも会員間のコミュニケーションを大切にとの思いから、コロナ休会中も戸田さんはミニコミ誌を発行して各会員に配られました。その内容はテキストの「枕草子」の解説の他に必ずコロナに関する注意を喚起するものでした。また、気象災害に結び付く「温暖化や線状降水帯」のことを皆さんに知らせたいと、その解説を私は頼まれました。

３年前には「蟹工船　消された文字」を上辞されるなど、広い分野について探求心好奇心が旺盛でした。常に一人一人と真摯に寄り添い皆さんの幸せのために行動されていた姿に学ぶところが多々ありました。

戸田さん、本当にありがとうございました。どうかやすらかにおやすみください。合掌

（若原勝二）

友の会サークル

ホップ ステップ ジャンプ

オカリナサークル「なの花」

新年を迎え牛島先生の下、新たな気持ちでサークルが始まりました。

今年は卯年ということで「飛躍」と「向上」を目指して練習します。

オカリナの練習は、最初は基礎音階で指を慣らし、練習曲は演歌からポップスまで全員の希望に沿って「楽しく」をモットーとして練習しています。

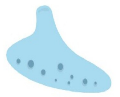
コロナ禍の前は、老人クラブや近くの町内会館などに訪問し、練習の成果を披露する機会もありました。

その時、皆さんに喜んで貰うと益々練習にも力が入ります。

オカリナにもソプラノ・アルト・バスがあり、息の合った美しいハーモニーを奏でたときは最高です。

牛島先生が基礎から指導してくれますので、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

（宮崎恵子）



ぽぷらクリニック健診だより

余寒お見舞い申し上げます。さて、２月になると暦の上では「立春」ですが、北海道は春とは名ばかりの寒い日が続いております。体調を整え厳寒の冬を乗り越えるべく、健診を受けるところから始めてみませんか。

友の会健診では、特定健診にある項目の血液検査等のほか、レントゲン・心電図を受けることができます。ご自身の健康状態をしっかり確認して、健康づくりに繋げることがいわゆる生活習慣病の予防に役立ちます。時節柄、病院へ足を運ぶのは及び腰になりがちと思いますが、待ち遠しい春を健やかに迎えるためぜひご検討ください。

ご予約は、ぽぷらクリニックまでお電話ください。２月は予約が空いているので狙い目です。

（勤医協ぽぷらクリニック健診運営委員会）

有償ボランティア ひなたぼっこだより

12 月は新規入会が 12 人と最高でした。利用者さん、ボランティアさん、北在宅センター、しのろ在宅センター、北区第 2･3 包括支援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が3人いました。除雪、買い物代行、ゴミ捨て、病院受診同行、片づけなどの依頼でした。

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、家事サービス 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 1400 円(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)、除雪 1200 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 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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2023 ②月号 380円　好評発売中
コロナ禍の民医連病院　石川
けんこう教室　がんの「語り」
大砲かケアか　許すな介護保険改悪
戦前がやって来た　宮古島
まちのチカラ　山形県大蔵村
食と健康　値上げに負けるな！節約レシピ
発行＝㈱保健医療研究所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階　電話 03(5842)5656　FAX 03(5842)5657

購読の申し込みは友の会事務局まで

今月の「6･9」行動

2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

2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

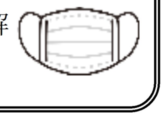
〈専門外来・すべて予約制です〉
高齢者外来　／毎週水曜日午前
糖尿病・甲状腺外来　／毎週火曜午後・金曜午前
循環器外来／第１・３・５火曜日午後

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）
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

ぽぷらクリニツクでは、院内でのの不織布マスク（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。



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	・	・	・	・

2023年3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