

札幌北・石狩健康友の会 (2023.3.13現在)		
会 員 数	10,192 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	364 人	
友 の 会 健 診	1,365 人 (4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第340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

トルコ・シリア地震への義援金のご報告

ぽぷらクリニックにて2月16日から3月7日までトルコ・シリアの義援金にご協力いただきありがとうございます。

義援金は49,201円集まりました。
トルコ・シリアの一日も早い復興をお祈り申し上げます。

友の会員さんは、札幌市の付加健診に、胸部レントゲンや採血項目などをプラスしているため、一度の健診で多くの検査

友の会でさらに特典！

（勤医協ぽぷらクリニック健診運営委員会）



「安心して住みつけられるまちづくり」を目指して活動している友の会は、会員さんの健康を守ることも大切な役割の一つと考えています。病気の予防には早期発見が大切です。生活習慣病は気がつかないうちに徐々に進みます。早くに発見できれば、それだけ治療も容易です。生活習慣病の治療のために通院している方も、健診の受診対象です。そのため、健診は毎年継続的に受けることがとても大切です。

健康のために特定健診

特定健診を受けましょう！
通院中の方も、健康な方も、40歳をこえたら対象です

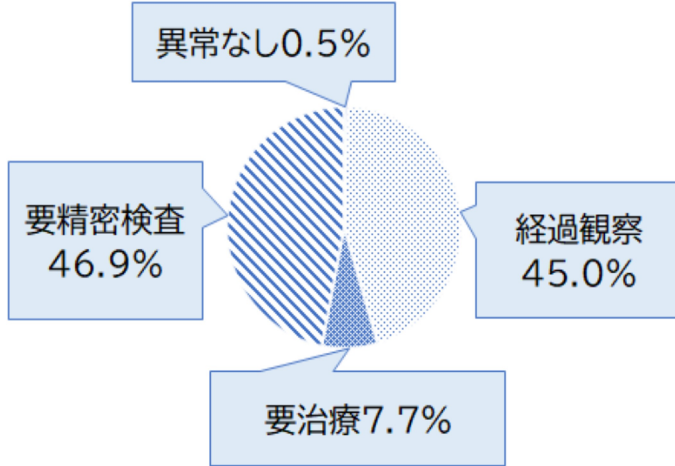
受診券を確認しましょう

「友の会健診」は40歳以上で、会社などで健診を受ける機会のない方を対象にした「とくとく健診（特定健診）」「後期高齢者健診」の制度を利用しています。

受診の際には、「とくとく健診受診券（特定健診）」または「後期高齢者健診受診券」という受診券が必要です。対象の方には新年度になり新たな受診券が届きます。



2022年度特定健診結果（2月まで）



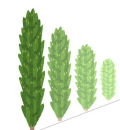
ができるようになっていきます。また、負担金の一部を助成しているため、健診を受けやすくなっています。

ぽぷらクリニックでは、特定健診の予約がとれるので、お電話でお問い合わせください。

右のグラフは2023年度2月までに健診を受けた方の健診結果です。

約2人に1人が精密検査・治療が必要となっています。結果を受け取って終わりではなく、再検査になった場合には早めに当院に受診してください。

ぽぷら並木



勤医協住宅型有料老人ホーム爽風館しのろについてご紹介させていただきます。爽風館は2023年3月時点で40室のうち2室が空室となっており、住み慣れた場所です。暮らしやすさ、生活相談、外部サービスの利用、安否の確認等の支援をさせていただきます。ぜひ、ご紹介をお願いいたします。

さて、爽風館に開設から入居していた入居者様のお看取りの事例についてご紹介させていただきます。前日までデイサービスに行くのをいつものように拒否され、ベッド欄にしがみつき、両足を床に力押し付け、一歩は行かないと押し付けていたのに、別室に急いで来たというお別れは急に訪れました。最後は住み慣れた居室で息子が側にいる中、逝去されました。

看取り対応としては、併設されている訪問看護ステーションの確かな指示で、訪問介護の職員をはじめ、皆、死を自然に受け止め静かに看取りすることができました。

最後に、私事で大変恐縮ですが、2023年5月から他センターへの異動が決まりました。2年間という短い期間ではございましたが、記事を掲載していただき、ありがとうございます。

（勤医協しのろ在宅総合センター センター長 山口将治）

班・サークルのご案内

- 大正琴サークル「花香」
●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23・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13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「なご花」
●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
- 第1布遊びサークル（3月まで休み）
●第13木曜日
●午後1時30分～ ぽぷら会館2階
●会費 3,000円
- フササークル「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13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」（2月お休み）
●第13金曜日 ぽぷら会館1階
●午前9時30分～12時
●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
- 楊名時太極拳 すこやか
●第1・3木曜日 午後1時～3時
●ぽぷら会館2階
●会費 2,000円

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。

友の会サークル

ホップ
ステップ
ジャンプ

今年、は寒さ厳しく
会員の体調もあり、
1、2月休みでお
りました。
コロナも少しずつ
減って暖かくなって
きました。
や果物をモチーフ
に描いていましたが、
今年は近くの公園で

水彩画サークル
「アレイタ」
(戸田 聖子)

きたので、3月から
また再開したいと思
います。
今までは季節の花々
べりや学習も楽し
みです。皆さんどう
ぞ見学に来て参加し
ませんか。

イラスト

総会のご案内

5月20日(土) 14時〜15時30分

プラザ新琴似

(懇親会はありません)

「ひなたぼっこ」とい
う有償ボランティアで
活動させていただいて
約三年になります。
誰もが常に健康で、
自分のことは自分で出
来、又困った時にお願
いすると、すぐに補助
して下さる人が身近に
居るとより一層安心し
て生活できるのでしょ
うが、このご時世では
その様な恵まれた方々
ばかりではありません。
例えば、その様な高齢
者の方達の希望や用件
の依頼をお手伝いする
ことが私達の活動です。
私は主に利用者さん
の病院同行や買い物
代行、お話の相手など
をさせていただいてい
ます。

有償
ボランティア

ひなたぼっこだより

2月は新規入会が7人でした。勤医協福祉会以外のケアマネージャーからの紹介や北区第2.3地域包括支援センターからの紹介が続いています。まだ、介護保険を利用できない、若い方の紹介もあした。利用回数は110回を超えました。
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、家事サービス800円、身体サービスは1400円、草刈りは1000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します。

私よりも長い人生を
歩んで来られた先輩達
の人生観や価値観を伺
いながら、時には共感
したり感動したり、又
経験談を伺っては今後
の生活に参考にしてみ
たいと思ったり、私に
とっては大変有意義な
時間を経験させていた
だいています。
これから必要とさ
れる方々のお手伝いを
しながら、いすれ迎え
るであろう自分の高齢
者世代の生活に少しで
もプラスしていけたら
更に良いかなと思って
います。
(森 純子)

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
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

何でも相談会

4月12日(水)

午前10:00~11:30

TEL: 011-762-9085

場所: ぽぷら会館
担当: 長原

今月の「6・9」行動

4月6日(木)午後1時~

麻生駅イオン前

4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	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科		○	○	○	○	○	△
特 定 健 診		予約	予約	予約	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)
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。

新型コロナウイルス感染症
後遺症外来のご案内
当院では新型コロナウイルス感染症に罹り、療養期間終了後も症状が継続する方の診療を行っております。
まずはお電話にてご相談ください。
【電話番号】011-762-8811

2023年4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	・	・	・	・	・	

2023年5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・低額診療制度をご利用ください

◆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
区ぽぷらクリニク

診療
の
案
内