

札幌北・石狩健康友の会 (2023.5.16現在)

会員数	10,184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	361人	
友の会健診	124人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第342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

第94回メーデー 北海道大会

第94回メーデー北海道大会が4年ぶりに、中島公園に集まったの集会が開かれました。5月1日は労働者の日です。労働者の権利をアピールする日でもあります。各労働組合の旗がなびき、友の会も旗を持って参加してきました。各団体から、「物価高騰分を上回る大幅賃上げ」「大軍拡・増税反対」「8時間働いたら普通に暮らせる社会を」などの訴えがありました。労働者も年金生活者も収入が上がり大変な状況に直面しています。夕方から夜にかけての値引き商品で生活をつないでいるという声も聞かれます。今年のメーデーの一番の課題は、ロシアのウクライナ侵略への抗議とそれを利用した岸田政権の軍事力強化の方針です。軍事費を賄う財源に増税と医療費や社会保障の削減が計画されています。友の会としては福祉削減を許すな、声をあげてきました。国民には知らされないことがいっぱいあります。知ること、諦めずに声を上げ続けることが大事なことで改めて確認して帰ってきました。

何でも相談会
6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

友の会事務局からのお願い

病気や高齢で友の会新聞の宅配者が減少しています。5部~10部くらいの宅配者を募っています。よろしくお願ひします。



さくらんぼ狩り

日時 7月10日(月)
 場所 仁木町(サクランボ山)
 定員 80名(JRバス)先着順です。
 時間 9:00集合(北在宅総合センター)
 9:30出発~15:00到着
 会費 1,500円(入園料、昼食含む)
 ※水・木・金曜日の10:00から友の会へご連絡ください。(電話:762-9085)

ぽぷら菜

ちよつと気にしてみましよう
 果物の糖質

スーパーマーケットに入ると、年中バナナ、リンゴ、みかんやオレンジ類、キウイフルーツなど様々な果物が並んでいますね。そしてこれからの季節はメロンや桃、スイカ、秋になると柿や梨、ブドウなど美味しい果物が次々と店頭に並びます。果物はビタミン類が豊富でミネラル、繊維質をバランスよく含む食品と言えます。

でも、果物には結構糖質が多く含まれているのをご存知ですか?例えば、リンゴなら中玉半分約15g、バナナ中サイズ一本約20g、イチゴ10粒程度で約7g、キウイフルーツは1個に10g、メロン100gに約10g、桃は半分に約9g、みかん1個に約10g糖質が含まれています。100gのシュークリーム1個には約25gの糖質が含まれるので、リンゴを1個まるまる食べるとこれを超えてしまいます。

1日の果物の摂取量として「握りこぶし1つくらい」を目安としてすすめている糖尿病専門の先生もいます。血糖値が高めの方、糖尿病の方、肥満傾向の方は摂りすぎに注意が必要ですね。美味しく食べやすいからと果物を摂りすぎず、バランスの良い食事を心掛けることが大切です。

北区ひまわり薬局 在原晶子



班・サークルのご案内

- 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
●会費 3千円
- 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 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1・3水曜日
●午前10時~12時長生会館
●(6月からぽぷら会館)
●会費 6000円
- オカリナサークル「なの花」
●毎月第1・3木曜日
●(5月は第2・4木曜日)
●午前10時~12時 ぽぷら会館2階
●会費 20000円
- 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 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 20000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 10000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・4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
- 楊名時太極拳「すずか」
●第1・3木曜日 午後1時~3時
●ぽぷら会館2階

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

有償ボランティアを始め

嘱託5年も含めて65歳まで勤医協で働き、その後ほかの施設で1年間パートの仕事をお勤め、2021年3月で仕事から離れました。西区在住ですが北区との境目通りに住んでいるので「ひなたぼっこ」に5月に登録しました。自分はいわゆる仕事人間ではないと思っていました。いざ辞めてみるとなんだか生活に芯がないというか張りがないというかそんな思いでいたところ、人伝に「ひなたぼっこ」のことを聞いて役に立つことがあればと登録しました。

理学療法士の資格があるせいか病院同行の依頼が一番多く、一人では病院受診できない方に同行して援助するということが介護保険の対象ではないということとは非常な不便であると感じます。歩ける方でも広い病院内は

病院祖備え付けの車椅子を借りて利用する方もいます。車の免許証を返納した方などタクシーで片道4000円かかる方もいます。90歳越えの利用者さんから「あなたは若くていいね」と言われることがあります。先の方を思い浮かべ、少しでも長くボランティアを続けられるようにウォーキングなど体力づくりをしています。ボランティアを必要としている方は他にもたくさんいると思うので、ぜひ利用につながるといいと思います。

石塚 研二

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

「す」と言われています。と特訓しています。指導者はおられません。指冬の間参加できなかった方も雪が融けて自転車でも来られるようになります。10人全員揃い、お互いに元気と幸せを分かち合いました。

錢太鼓は太鼓と間違えられますが、竹筒の中にお金が入っている

元気と幸せを呼ぶ 錢太鼓

例会では、1日も早く皆さんの前で演奏できるように「たすき掛け」や「錢太鼓の振り方と打ち鳴らし方」など、決め所を揃えよう

小崎 勢津子

新型コロナウイルス5類移行後の診療の変更点についてのご案内です。

- ①風邪症状のある方は、待合スペースを分けさせていただいております。
- ②PCR検査を唾液検査で実施する場合がありますので、受診時は飲食をしないでお待ちください。唾液によるPCR検査を行う場合、自家用車で来院の方はお手数ですが、車での採取にご協力をお願いします。
- ③不織布マスクの着用にご協力をお願いします。
- ④症状等によって診察・会計の順番が前後する場合があります。ご了承ください。
- ⑤5月8日(月)からPCR検査が自己負担となります。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック

お願いします



有償ボランティアひなたぼっこだより

4月は新規入会が3人で、元職員の紹介1人、北斗星を見て2人の方が申し込みがありました。

美容室や買い物の同行や引っ越し後の清掃希望などです。

温かくなり、草刈りや畑起こし、窓拭きなどの依頼が増えています。

入会や利用料金など、詳細はお電話下さい。おまちしています。

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ひします。

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)						

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



今月の「6・9」行動

6月9日(金)午後1時~

麻生駅イオン前

5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

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6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7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	・	・	・	・	・	・

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