

札幌北・石狩健康友の会(2023.7.18現在)

会 員 数	10,155 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	360 人	
友の会健診	393 人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第344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

4年ぶりのさくらんぼ狩り行事 大盛況 87名参加

参加者から「初めてのさくらんぼ狩りで嬉しくて指折り数えていた。楽しかったよ。」また、ある人は「お世話してくる人がいて、看護師さんまでいて、安心して楽しませてもらえてありがたい、感謝だね」「これから楽しい行事を組んでほしいね」と話していたよ」と周りの人と話していました。オカリナの演奏がとっても良く、いっぱい食べて、持ちきれないほどのさくらんぼを買って、体調不良の人にも出ずに大満足の日帰り旅行でした。

屯田ブロック宅配ご苦労様会

4年ぶりの集まりを開きました。食事はやめて、常備品をお土産にしました。健康相談会はさく歯科の所長さんのお話で、歯周病から全身の病気につながっていることを学び、毎日の歯磨き、定期検査がいかに大切かを改めて確認しました。

その後、この4年間どうしていたの？癌になった。心の病気になった。足が痛く、あまり動けなくなった。等々、交流が出来ました。また日帰り旅行ツアーに行けたらいいねと元気が出る集まりになりました。

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さんも活用できます。

詳しくは、ぽぷらクリニックまで

原水爆禁止世界大会に参加します

勤医協ぽぷらクリニック事務職員の薄木楓香と申します。この度、長崎で開かれる2023年原水爆禁止世界大会に代表として参加させていただくことになりました。実際に自分の目で長崎を見て、被爆者の方の語りを聞いて、平和とは何かを改めて考えなおす機会にしたいです。

貴重な学びの機会を与えてくださった皆様、参加費募金に協力してくださった皆様に感謝して、しっかりと学習して帰ってきたいと思ひます。

ぽぷらクリニック事務 薄木 楓香



今月の「6・9」行動

8月9日(水)午後1時~

麻生駅イオン前



ぽぷら音楽



マイナ保険証本当に大丈夫？との講演会が地域でありましたので参加しました。今年6月に改正マイナンバー法が自民、公明、維新、国民の賛成多数で成立しました。2024年秋に現行の紙の健康保険証が廃止されて、マイナ保険証に一本化されることになりました。マイナンバーを巡る主なトラブルは、公金受け取り口座に家族名義での登録や他人名義での登録、住民票のコンビニ交付での別人の証明書発行等です。マイナ保険証では他人の医療情報、薬局での他人の投薬情報などで、命に関わる人違いが起きかねません。政府はマイナンバーカードを持たない人は、保険証廃止後は「資格確認書」を発行すると言っていますが、有効期間1年で、自分で申請が必要のようです。マイナンバーカードを紛失したら、1週間以内に再発行すると言っていますが、マイナンバーカード停止の手続きを行い、警察署に行つて遺失物届けの手続きを行い、受理番号の控えを持って各自治体にいき手続きが必要のようです。自治体の業務が増えてスムーズに進むか疑問視する声もありです。国民の70%以上の人が一本化に不安を持っていて、その運動をおこないましょう。

札幌北社員支部

乙坂 昭

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
 - 毎週火曜日 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13水曜日 午前10時~12時 ぽぷら会館2階
 - 会費 6000円
- オカリナサークル「なの花」
 - 毎月第13木曜日 (5月は第24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
 - 第13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13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13金曜日 午前9時30分~12時 ぽぷら会館1階
 - 会費 1回15000円
- 麻雀サークル「百合の花」
 - 毎月第14水曜日 午後1時~4時 ぽぷら会館2階
 - 会費 無料
- カステネット
 - 毎月第1火曜日 午前10時~ ぽぷら会館1階
 - 会費 2000円
- 楊名時太極拳「すやか」
 - 第13木曜日 午後1時~3時 ぽぷら会館2階
 - 会費 2000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。

会員のこえ

有償ボランティアとして

ひなたぼっこが出来た時にボランティア登録しました。最初のサービスは草刈りでした。ヘルパーの資格を持っていましたので、独居の方などの受診同行希望の利用者さんを担当する事が多くなりました。

Aさんは夫婦2人暮らしで複数の病院に通院していました。1年後、夫さんが体調を崩してしまい、入院後に急に亡くなってしまいました。独居になったAさんから、同行の際に「一緒にコーヒー

を飲みましょう」と誘われるようになりました。私はそのうちに時間を作ってお付き合いしようと思っていた矢先に突然亡くなってしまいました。今でも喫茶店やスーパーの喫茶コーナーを見ると、実現できなかった事に後悔の気持ちが湧いてきます。

Bさんは独居男性で、受診同行を重ねるうちに「おいしいそばが食べたい」などと言ってくるようになりしました。受診同行の後、ご自宅で昼食と一緒にでき、楽しい時間となりました。独居高齢者が楽しい時間を少しでも持つことが大切だと思います。

はじめは同行を拒否していた利用者さんが慣れてきて若い頃の事や仕事の事などを話してくれるようになり、学ぶ事もあります。ボランティア冥

利につきます。

今後はボランティア同志の交流を通じて、良かった事、迷った事、困った事などを出し合い、利用者さんに寄り添った活動が出来るようにしたいと思います。

櫛引 隆司



ふまねっと

8月18日(金)
10:30～11:30
ぽぷら会館2階
飲み物を持参して下さい

友の会サークル

ホップ ステップ ジャンプ

クルでは無理せず自分のできることを選びながら、のんびりマイペースで行っております。

心身ともにリフレッシュ!

いよいよ夏本番ですね。暑い季節になってきました。現在ヨガサークルでは、夏の暑さに負けない体づくり、健康の維持増進を目標に活動しております。

ヨガに対して難しいイメージを持つ方もおられますが、私たちのサークルでは無理せず自分のできることを選びながら、のんびりマイペースで行っております。

深く心地よいヨガの呼吸と非日常の動き(ポーズ)、そして心の休息。これらにより心身のバランス、自律神経のバランスが整い、来た時より

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



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

有償ボランティア ひなたぼっこだより

6月の新規入会は4人で、利用者さんからの紹介が1人、地域包括支援センターから2人、北在宅から1人の紹介がありました。

希望のサービスは草刈り、掃除、窓拭き、調理、通院同行の希望です。

利用回数は100回を超え、「とても丁寧に草刈りをしてもらい、助かりました!」とうれしい声がたくさん聞かれました。

入会や利用料金など、詳細はお電話下さい。お待ちしております。

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櫛引(くしびき)
電話【留守電あり】・FAX 766-7110

何でも相談会 TEL: 011-762-9085
8月9日(水) 場所: ぽぷら会館
午前10:00～11:30 担当: 長原

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)						

8月の診療案内

電話(011)762-8811

曜 時 間	日 帯	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	
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／毎週火曜日午後・金曜午前

循環器外来／第1・3・5火曜日午後

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8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9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
・	・	・	・	・	・	・

ふれあい喫茶

日時:8月2日、16日(水)
10:00～14:00
場所:ぽぷら会館1階
ぜひお集まりください。



勤医協札幌北区ぽぷらクリニック

診療案内