

札幌北・石狩健康友の会(2023.8.22現在)

| | | |
|-------|------------|-----------------------|
| 会員数 | 10,133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 | 358人 | |
| 友の会健診 | 505人(4/1-) | |

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第345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



原水爆禁止2023年世界大会に
参加しました

今回長崎を訪れ、原水禁世界大会に参加して、戦争や原爆が自分から遠いものでなくなつたように思う。人間性を奪われて一瞬で亡くなつていった人々の写真、被爆後の放射線による病に苦しむ差別と無支援に苦しんだ方がいるという生々しい語りは自分にとって衝撃的であった。証言を聞いた者、原爆の実相を知った者として後世へ伝えていく責任があると感じた。

また、分科会、総会での各国代表の方のスピーチを聞いて、日本だけでなく全世界に核兵器の危険が存在し、核廃絶と真逆の道に進もうとする政府や軍の思惑があることを知った。「核抑止力」を大義名分に核兵器を配備しているが、戦争になつて最前線で戦わされるのは一般市民であり、核の被害に遭うのも罪のない国民である。今一度あるべき自分たちの未来を考え、行動していかなくてはならないと学んだ。

全世界の核の危機に恐ろしさを感じた一方で、壇上に立つ世界中の方々が核兵器廃絶と世界平和を求める仲間であることに心強さを覚えた。自分を一人の力は無力でも、仲間と共に行動を起こしていくことで、戦争に進んでいく世界を変えていくのではないかと感じた。

ぽぷらクリニック事務員 薄木 楓香

健康まつり

日時：9月23日(土)

9:30 ~ 12:30

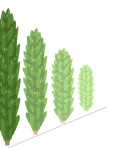
場所：プラザ新琴似(雨天決行)

(北区新琴似7条4丁目1-3)

舞台発表：友の会各サークル

新琴似天舞竜神

ぽぷら楽



問題山積みの
札幌オリパラ招致

統一地方選後の第2回定例会で、五輪招致費410万円の削減が求められる。札幌市は、市民の負担を軽減し、持続可能なまちづくりを進めたいと、市長が打ち出した。市長は、市民の負担を軽減し、持続可能なまちづくりを進めたいと、市長が打ち出した。市長は、市民の負担を軽減し、持続可能なまちづくりを進めたいと、市長が打ち出した。

無料・低額診療制度を活用したい

◆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

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 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
- フラダンスサークル「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10000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
- 第1・3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1・4水曜日 午後1時～4時 ぽぷら会館2階
- 会費 無料
- カスターネット
- 毎月第1火曜日 午前10時～ ぽぷら会館1階
- 楊名時太極拳「すゝか」
- 第1・3木曜日 午後1時～3時 ぽぷら会館2階
- 会費 20000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。

の時作作示康す活合ど洋 て会階ぼ二
 で間品つすま °動つお服小い員会ふの毎
 が作てるつ して互づ物ま5議ら木第
 もかりい作り今て楽しいくづ。で室会曜一
 うかにま品ではいし教りく 行に館日、
 するはす。を展健まくえなり、 って2、第

友の会サークル
**ホップ
 ステップ
 ジャンプ**

来ひてがらたおるや例り いしづ向で
 て一いらつり互人おえた一まてくけに
 く度ま楽た教いも人ばい人 す。いりてお
 だ遊すしりえにお形バも一 るに羽正
 さび °くして教りをツの人 人専子月
 い。にぜしなもえ、作グ、作 も念板に

**作る楽しさ!
 布遊びサークル**

主人との思い出の詰まった田舎暮らしを終え、ひとり身となり札幌に転居。この遺族年金生活の不安もあり、パートに挑戦。しかし、癌寛解中、両膝人工関節、脊柱管狭窄症の自分を過信し途中で挫折。通院が増え、本末転倒となり悶々と。無意味な時間を過ごしたくない、張り詰めた息を吐き出さず、一年間、人生の大先輩の決意を胸に、この一年間、人生の大先輩の決意を胸に、この一年間、人生の大先輩の決意を胸に...

会員のこえ
ボランティアが褒美

人生100年時代、誰かの為にボランティアで自分へのご褒美を探しませんか。
 堀田 かや乃



**新型コロナウイルスワクチン
 令和5年秋開始接種について**

当院では9月21日(木)よりワクチン接種を開始予定です。
 9月4日(月)より電話にて予約を受け付けます。秋接種の接種券が届いてから予約をお願いします。
 9時～10時の時間帯は発熱、風症状の方の電話問い合わせが増加しておりますので、予約のお電話は10時以降にお願いいたします。
 なお、予約の際は、接種券をお手元に準備してからご連絡ください。当院は、ファイザー社のワクチンで接種を開始します。接種日程は木曜日の午後と土曜日の午後に数回特診日を準備する予定です。

有償ボランティア ひなたぼっこだより

7月の新規入会は「草刈りがとても丁寧で」と利用者さんから2人、地域包括支援センターから5人、友の会員から2人、福祉会手稲センターから1人、福祉会以外のケアマネージャーから2人の紹介で12人でした！
 草刈りの他、調理・掃除・受診同行の依頼です。引き続き、掃除や調理の依頼が来ています。(8/10現在)
 掃除や調理のボランティアさんを募集しています！よろしくお願ひします。
 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
 留守の時はお名前・電話番号を入れてください。折り返しご連絡します。

ふれあい喫茶

日時:9月6日、20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。



今月の「6・9」行動
9月6日(水)午後1時～
麻生駅イオン前

何でも相談会 TEL: 011-762-9085
9月13日(水) 場所:ぽぷら会館
午前10:00～11:30 担当:長原

| | | | | | | | |
|--|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 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

9月の診療案内 **電話(011)762-8811**

| 曜 時 間 | 日 | 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 |

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 |
| . | . | . | . | . | . | . |

ふまねっと
9月8日、22日(金)
10:30～11:30
 ぽぷら会館2階
 飲み物を持参して下さい

2023年10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 | . | . | . | . |

**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

〈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。

勤医協札幌北
 区ぽぷらクリニック