

札幌北・石狩健康友の会(2023.9.15現在)

会員数	10,131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	355人	
友の会健診	611人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第346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

## 友の会活動拡大強化月間スタート

9、10月秋の「友の会拡大強化月間」が始まりました。今年度新型コロナウイルス感染症は、5月から5類に移行しました。問題はいろいろありますが、普通の生活に戻りつつあります。4年ぶりに帰省した人も多いのではなかったでしょうか。子に会えた、孫に会えた等嬉しい声も届いています。しかし、人が動けばコロナウイルスも動き、感染拡大につながってしまいました。海外からの移動でインフルエンザも猛威を奮っているようです。しかし、厚労省は新型コロナウイルスの医療支援のうち、病床確保料を半減したうえで、10月以降はさらなる縮小を検討しています。そして、ますますひどくなる温暖化問題、今年の暑さは半端ではなかったですね。暑さ対策としてエアコン設置することはまだまだ少ないです。ガソリン代、灯油の心配、物価高騰に本当に何とかしてほしいという声がいっぱい届いています。友の会と各事業所は一緒に訪問していきましょう。「安心して暮らせるまちづくり」を、集中月間の中で皆さんの声を聴く運動にしていきたいと思います。

友の会事務局より

友の会拡大強化月間では、特定健診のお誘いの電話がけを職員で行っています。今年の8月は猛暑で健診もなかなか予約がうまらない状況もありました。9月に入りだいぶ涼しい日もふえてきましたので、年に1度ぜひ、健診を受けてください。

当院のインフルエンザワクチン接種は、10月16日(月)より開始となります。予約も開始していますので、受診時や電話にて予約をお願いします。

今年度は、インフルエンザ感染者がすでに当院の診療でも発生しています。高齢な方、基礎疾患のある方などはコロナワクチンとあわせて接種をご検討ください。

ぽぷらクリニック 事務長 佐藤



### 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

## ぽぷら並木

### 平和学校に参加して

私は今回、北海道民医連主催の平和学校に参加してきました。内容は戦争の歴史等についての講義を聞いたり、民医連にゆかりのある地を回ったり、グループワークを行ったりという全4日の内容です。参加者は道内の勤医協に在籍する14名で、道央の他に道北や道東、オホーツクなどからも参加者がいました。職種は事務、介護、ケアマネ、調理師、臨床検査技師などで、入職3年目〜22年目までの職員が参加していました。

学習講演では原田勇さんという、千歳科学技術大学非常勤講師の方から、太平洋戦争などの歴史についての講義を聞きました。その後のグループワークでは各班、講義で聞いた太平洋戦争の事についての感想交流をしました。第2クールでは平和駅にあるヒバクシャ会館を見学し、実際に被爆体験された方のお話を聞きました。その後小樽市内で小説家小林多喜二さんという方にまつわる記念碑を回りました。その後苫小牧図書館に行き、活動家の伊藤千代子さんという方の戦時中に書かれた手紙を見学しました。この平和学校での数日は普段関わらないような方々の意見や考えを知る良い機会となりました。

今回の平和学校に参加して感じた私の感想ですが、戦争はよくない、NO WAR、というのは全世界の人間の共通認識だと思います。もちろん日本国内でもそうで、そこに向けての色々な考え方や意見、思想があると思います。一個人でも様々な情報が手に入る現代社会において、一方向からの意見だけを聞いて妄信し、偏った思想の情報弱者になってしまふのはとても残念な事だと思います。気になる事案があれば、自分で調べ、様々な角度からの情報、意見など、一通り目を通したうえで、自分自身で判断、思考し意思決定していく事が大事だと思いました。

きたく歯科 歯科技工士 花田 竜吉

## 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1・3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 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 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 ぽぷら会館1階
  - 午前9時30分〜12時
  - 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
- カステネット
  - 毎月第1火曜日
  - 午前10時〜
  - ぽぷら会館1階
  - 会費 10000円
- 場名時太極拳「すずか」
  - 第1・3木曜日 午後1時〜3時
  - ぽぷら会館2階
  - 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。

# 会員のこえ

## 地域医療のあり方

第17回、友の会活動交流会に9月2日、記念講演、学習講演、4分科会に参加してきました。3時間という短い時間でしたが、有意義な時間となりました。札幌での会場参加とオンライン参加で220名程の集まりでした。その中で、香山リカさんの記念講演についてお伝えしたいと思います。現在、むかわ町穂別の診療所へ医師として、昨年春より勤務されております。それまでは東京で精神科医師として活躍されておりましたが、「へき地医療に取り組みたい」ということで、縁あって人口7万人の地域医療に取り組みんでいます。

地域の健康に関するありとあらゆる問題に対応しているようですが、へき地でしかできないことでもあるという一つの例を紹介いたします。「ワンストップサービス」という制度です。診療所に来たら、同じ建物の中に健康、介護、福祉(生活)の困りごとのサービスが受けられる、まさに行政と手を組んだ方法を進めていることを話されました。札幌では考えられないことですが、今後高齢化の中で求められている形だと思いましたが、出来ることから始められたら良いと改めて強く思いをいたしました。

### 友の会サークル ホップステップジャンプ

### 大正琴サークル 「花音」

二月「花音」大正琴サークル  
あてて、教室、午後五時  
月北四日、月、五時  
似北四日、月、五時  
に進北四日、月、五時  
たテに、教室、午後五時  
コイ四ク北四日、月、五時  
。ィ年ラ会日まもナ現午  
ア年ラ会日まもナ現午  
活ぶブ館へし中ウ在後  
動に「に月た止イ五一  
しボのて」がのル名一  
まラ方一新、時ス時  
しン々北琴九もに

減年した夏のけで常もなく  
さの年中、夏のけで常もなく  
クすぼをのた、夏のけで常もなく  
もすぼをのた、夏のけで常もなく  
みんすぼをのた、夏のけで常もなく  
（笑）なとさあ会館は、夏のけで常もなく  
待つて、東藤信子、夏のけで常もなく



## 有償ボランティア ひなたぼっこだより

8月の新規入会は利用者さんから1人、地域包括支援センターから2人の紹介、で3人でした！引き続き「草刈りが丁寧だから」掃除とはない相手の依頼です。

引き続き、掃除や調理の依頼が来ています。(9/10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。

入会手続きや利用料金など、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

訪問などで留守の時のことがあります。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。

## ふまねっと

10月13日、27日(金)  
10:30 ~ 11:30  
ぽぷら会館2階  
飲み物を持参して下さい

## 今月の「6・9」行動

10月6日(金)午後1時  
麻生駅イオン前

## 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

## 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しております。お電話または院内予約コーナーにて予約を受け付けております。秋接種の接種券をお手元にご用意いただき、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。

当院は、ファイザー社のワクチンで接種を行っております。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。

勤医協ぽぷらクリニック  
電話(011)762-8811

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

### 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
1	16	17	18	19	20	21
2	23	24	25	26	27	28
2	30	31	.	.	.	.

### 2023年11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	.	.

## 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)

## 9月の診療案内

電話(011)762

曜日	時間帯	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	午前
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	△
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

## 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

## 診療案内

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。