

札幌北・石狩健康友の会 (2023.11.15現在)		
会員数	10,107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	352人	
友の会健診	999人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第348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
 *不在時は北区ほぶらクリニック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」終わる 多くの会員さんと繋がりました。

今年度はコロナが2類から5類になり、地域訪問に勤医協ほぶらクリニック・きたく歯科・北区ひまわり薬局・北在宅センターの職員と友の会が一緒に活動できたことが嬉しかったです。アンケートを持って訪問し、皆さん快く答えてくれました。

夫が夏に倒れて、救急車で受け入れてくれたのが20件目でやっと。大変な思いをした。コロナにかかり、キットで検査して病院に行かなかったという人も数人いました。2回罹った人も、ワクチンは5回目で終わっている人も結構いました。物価高騰を何とかならないか、買い物にも行かないようにしているなどの声も多かったです。夏対策では、我慢できずにクーラーをつけた、来年用に予約した方もいました。また、生活が大変でクーラーはつけられないから扇風機・うちわ・窓を全開にして過ごした、身体的にクーラーはダメなのでつけられないという方もいました。冬対策では、5万円前後の年契約をして業者に頼んだ、公園が近く自力で頑張っているなどの声が聞かれました。

勤医協バス停の待合室が欲しいとの声もありました。マイナンバーカードをポイントにつられて作ったが失敗したと思っている等々、多方面について声が寄せられました。いろいろな要望について交渉してまいります。安心して暮らせるまちづくりを、ともに目指していきましょう。ご協力ありがとうございました。

風邪症状で来院される方へのご案内について

- ① 風邪症状のある方は受診前に当院へお電話(762-8811) いただきますようお願いいたします。
 - ② 電話にて症状をお伺いし、受診時間を案内させていただきます。受付時には再度、風邪症状での受診であることを窓口でお声がけください。
 - ③ 風邪症状がある場合は待合スペースを分けさせていただいておりますのでご了承ください。
 - ④ 不織布マスクの着用にご協力をお願いします。
 - ⑤ 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。
- ほぶらクリニック

新春のつどい

日時 2024年1月6日(土)
 14:00~16:00
 会費 1,000円(お弁当付)
 場所 プラザ新琴似

※参加される方は下記連絡先へお電話をお願いいたします。
 TEL) 762-9085
 (水・木 10:00~15:00)

ふまねっと

12月8日、22日(金)
 10:30~11:30
 ほぶら会館2階
 飲み物を持参して下さい

ぽぶら並木

健診のご案内とご挨拶

前年度は2019年度以来、久しぶりにお健診の結果が自分自身の予防にも繋がりました。結果が自分自身の予防にも繋がりました。結果が自分自身の予防にも繋がりました。

先日の報告書が厚労省から全国の特定健康診査の受診率が増えたと報告されました。これは、国民の健康意識の高まりや、医療機関の働き方改革による受診のしやすさの向上などが要因と見られています。

当院では、ご家族の方もお誘いいただき、ぜひご健診を受けてください。企業健診も受診できます。

勤医協北区ほぶらクリニック 事務長 佐藤和穂

地域での健康維持に努めています。地域での健康維持に努めています。地域での健康維持に努めています。

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、ほぶらクリニックまで

班・サークルのご案内

- 大正琴サークル「花音」
 - 毎週月曜日 ぽぶら会館2階
 - 午後1時~3時 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~ぽぶら会館
 - 会費 2000円
- ぽぶら囲碁サークル
 - 毎週金曜日
 - 午後1時~5時 ぽぶら会館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 ぽぶら会館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 ぽぶら会館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~ぽぶら会館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~ぽぶら会館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 ぽぶら会館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~ ぽぶら会館2階
 - 会費 無料
- ヨガサークル
 - 毎週月曜日 午前10時~
 - ぽぶら会館 (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 ぽぶら会館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 ぽぶら会館2階
 - 会費 無料
- カステネット
 - 毎月第1火曜日
 - 午前10時~
 - ぽぶら会館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
 - ぽぶら会館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

「平和は人類最高の理想だめ」ゲート

ロシアのウクライナ侵攻の終焉を見ぬまま、去る十月七日、イスラエルによるパレスチナ自治区ガザへの戦闘が始まりました。新聞やテレビでは毎日のように大多数の犠牲者が出ていることを伝えていきます。私は恥ずかしながら、中東の歴史や情勢に疎く、双方の戦う意味すらも複雑でよくわかりません。

表題の「平和は人類最高の理想である」は、数日前の日めぐりカレンダーにあった言葉です。ゲート、このドイツの詩人が亡くなって二百年にもなるとしてはいます。しかし、まだこの言葉を取り上げたくなるほど、我々は平和の尊さを忘れがち、ということなのでしょう。いやこれは全人類の目標として、常に心しておかなければならないということなのでしょう。

この人の世では、お互いに大切な命を滅ぼし合っ

しょう。残念ながら我々は今、無力感でいっぱいですが、思いめぐらせてみると幸い、言葉というものがありました。そうです。一刻も早く停戦に向けて話し合えないのか…と願わずにはいられません。そして、次世代に何を残したいかと思う時、それはやはり「平和」ではないでしょうか。

人が自由に望む人生を生きたための平和です。私は平和の他に望むものは何もない、と思うことしきりの毎日です。



阿部 久子

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

カスタネット サークル 「ABC」



2018年9月7日、西児童会館をお借りして8名で発足しました。間もなくコロナ禍で、しばらく活動中止になりました。その後、北会館を借り練習しました。5年の間に白髪とシワも増え、会員の病氣・骨折など多々ありましたが、少人数でも「継続は力なり」。

令和5年7月、新たに友の会サークル「カスタネットABC」として新会員2名を迎えて再活動しました。先生の花川の教室「結の方々の応援で、前年五番北進クラブで4曲、令和5年9月に23回友の会健康まつり、10月9日北進クラブ、11月3日デイサービス「大笑」で演奏し皆さんと歌いました。11月11日「新琴似文化振興会」で演奏し皆さんと歌いました。12月9日に町内会婦人部主催の子供クリスマス会にもお声がかかりました。

毎週火曜日「ぼぶら会館」1階にて10時半から耳で聴き手を動かして脳トレ・リハビリもかねて楽しく活動中。「やりたい」を「できる」に変えて一緒に楽しみましょう。

カスタネットサークル一同

ふれあい喫茶

12月6日、20日(金)
10:00~14:00
ぼぶら会館1階
ぜひご参加ください。

年末年始の診療のご案内

年内は12月29日まで通常通り診療を行います。
12月30日から1月3日まで終日休診となります。1月4日から通常通り診療を行います。

勤医協ぼぶらクリニック

今月の「6・9」行動

12月6日(水)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

インフルエンザワクチン 令和5年接種について

当院では10月16日(月)よりインフルエンザワクチン接種を開始しております。当日診療のある方は予約が無くても接種可能ですので、ご希望の方は職員にお声掛けください。

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。
9時~10時の時間帯は発熱、風邪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、午前10時以降にお願いいたします。

勤医協ぼぶらクリニック
電話(011)762-8811

何でも相談会 TEL: 011-762-9085
12月13日(水) 場所: ぼぶら会館
午前10:00~11:30 担当: 長原

2023年12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

2024年1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	.	.	.

有償ボランティアひなたぼっこだより

10月の新規入会は友の会会員から1人、北斗星を見た方が1人、勤医協すずらんケアマネから1人、他のケアマネから1人の紹介があり、4人でした。

利用回数は145回で、定期利用の利用者さんが増えています。「今年も除雪お願いしますね!」と電話がきています。

掃除や調理、そして、除雪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、詳細についてはお電話下さい。お待ちしております。

留守の時はお名前・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致します。

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

勤医協きたく歯科診療所

診		月	火	水	木	金	土
療	9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
時	13:30~17:00	○	○	○	○	○	
間	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)						

12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	
		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	予	予	予	予	予	予	予	予	休診	予	予	予
健	診	約	約	約	約	約	約	約	約	約	約	約	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

診療の案内

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。