

札幌北・石狩健康友の会(2024. 1.15現在)		
会員数	10,099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	345人	
友の会健診	1,260人(4/1-)	

# 札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第350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

## 新春のつどい 開催

年末から年明けにかけて申し込みが多くあり、1月6日当日は102名の参加で大盛況でした。開催にあたり、感染対策はしっかりと行いました。長原徳治副会長からは、能登半島大地震、日航機と海保機の衝突、自民党からのキックバックなど、今やるべき何なのか、政権不能になっていることなどのお話がありました。

ぽぷらクリニックの平野浩院長からは、コロナ・インフルエンザ感染が広がっており、新患の受診者も大変増えており、職員一同頑張っているとの報告がありました。本部組織広報部長の平田浩之さんは、北・石狩健康友の会新聞のふれあい喫茶を見て本当に頑張っていると感想が述べられました。

各事業所からの発言がありました。ひまわり薬局からは、川口敬秋薬局長より、薬がないことから、薬局も地域に出ていくようになっていくことなどのお話がありました。きたく歯科荻原宏志所長からは、友の会活動がいま求められており、人と会う・笑う・お話す等が全身に大変いいことであるという説明がありました。福祉会からは、しのろセンター太田口亮太副センター長から介護保険についてのお話があり、北センター藤田義治副センター長からは「高齢者住宅の責任者をしているが、能登半島地震のようなことが起き

たらどうするのか実感していますが、地域の友の会さんの力も借りて入居者さんの対応に努力したいと思えます」とお話がありました。

きたく歯科の菅原健太事務長の音頭で乾杯！サークル発表は、オカリナ・銭太鼓・カスターネット・青い鳥コーラスと4つの発表があり、思いつき披露出来てよかったと感想が寄せられました。友の会の歌を全員で合唱しました。長屋いずみ副会長から「秋元市政の下でオリンピックを諦めさせたこと、学校にクーラーが付くことなど、声を上げ続けることが大事です。共に頑張りましょう」と閉会のあいさつがありました。

能登半島地震災害募金は17,265円集まりました。ありがとうございました。



**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らずも活用できます。詳しくは、ぽぷらクリニックまで

### 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ございます。ご了承ください。
  - ⑥ 風邪症状の方が増えている時期には待ち時間が発生します。ご了承ください。
- 勤医協札幌北區ぽぷらクリニック

## ぽぷら並木

### 医薬品の供給の不足について

先月号でもお知らせした様に、薬の不足が続いており、患者の皆さんに大変ご迷惑をおかけしています。どうしてこんなことになってしまったのでしょうか？

そもそもこの発端は2020年12月に後発品メーカーの製造する抗真菌薬に睡眠薬が混入した事件で、死亡を含む健康被害が発生したことは皆さんの記憶にも新しいことと思います。これにより国が承認していない工程での製造、行政の検査時に虚偽の報告、品質試験結果ねつ造などの数々の不正とそれらを長年組織的に隠蔽してきた会社の実態が明らかになりました。

この事件以後、後発品各社は自社の製造点検を実施したところ次々に製造不備が発覚し、自社判断や行政処分等により回収、供給停止、販売中止が相次いだのです。本来患者さんの健康を守るための医薬品を製造するメーカーで、あつてはならないことではあります。この背景には、医療費抑制のために後発医薬品の薬価を採算ギリギリまで切り下げ、製薬メーカーに負担を強いる国の薬価政策があるとも考えられます。

これに加えて新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行で、解熱鎮痛薬、咳止め、去痰薬などの需要が急激に増え、供給が追い付かず供給不足に陥ってしまったのです。

ひまわり薬局では、医薬品の確保に懸命に取り組む一方で、長期処方分は分割してお渡しする、残薬がある場合は処方日数を減らす、同じ様な効果の別の薬に変更するなど、患者さんにご協力をいただいております。医薬品の供給不足はまだしばらく続きそうですが、なんとかこの事態を乗り切っていきたいと考えておりますので、今後ともご理解とご協力をお願い致します。

北区ひまわり薬局 在原晶子

いつでも元気 2023年11月号の全日本民医連会長増田剛先生の文章を参考にさせていただきました

## 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2・3・4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 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
  - 休会
  - 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「アレイダー」
  - 第3金曜日 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
- カスターネット
  - 毎月第1火曜日 午前10時～
  - ぽぷら会館1階
  - 会費 10000円
- 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
  - 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

## 戦争遺跡 象山地地下壕

昨年10月、長野市松代町の象山地地下壕に行ってきました。アジア太平洋戦争末期、本土決戦に備え、天皇御座所及び政府中枢を安全な場所に移すため、1944年11月から象山と近くの舞鶴山、皆神山の3か所で地下壕建設を始めた。

翌年8月15日まで人海作戦のような突貫工事で、板かまぼこの断面のようなトンネル(底長4m、頂高2.7m)を総延長10km(計画の8割)造ったが、使われることはなかった。

500mが公開され、ヘルメットを被り、素掘りの地下壕は人海戦術工事の厳しさを

が見て取れます。国土が焦土化しても、天皇と一部の将校、官僚だけが生き延びようとした証です。

自衛隊基地の地下強じん化計画が進められようとしています。象山地地下壕の再現と言えます。

帰路は松本→丘珠便を利用しました。着陸前に、新琴似、屯田、篠路地区を眺めることが出来ました。

中沢 敏幸



### 友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

### 『ふまねっと』 -仲間と歩む健康づくり-

50センチ四方のマスマ目で出来た網を敷き、網を踏まないように注意して、『前に左右に』『右足か左足か』など決められたステップでゆっくり歩く運動がふまねっとです。高齢者や歩行の低下した人でもレクリエーション感覚で参加できます。履き慣れた靴以外に用意するものはありません。

『ステップ』はやさしいものから複雑なものまでいろいろな種類があります。経験豊かな人でも初めての参加者でも毎回基本的なステップから始め、ゆっくり・焦らず理解納得のいくまで行います。『ふまねっと』は筋力を鍛えたり、ダイエットをするための運動ではありません。決められたステップに手拍子や歌などの組み合わせで複数の課題を同時に行うことで脳の神経細胞の活動を改善することもいわれます。ステップを通じて記憶力や集中力が必要とされ認知機能の改善が期待できるともいわれます。

参加者の笑いや、励ましの中で楽しい会話や交流を生み、毎回やっただ！出来た！という達成感に全員が喜びの声をあげています。ぜひ一度参加してみませんか。

小原 静香

## 有償ボランティアひなたぼっこだより

12月の新規入会は北斗星を見て申し込んだ方1人、勤医協福祉会北在宅ケアマネから1人、すずらんケアマネから1人、第2.3地域包括支援センターから1人づつ、他のケアマネから1人の紹介があり、6人でした。

受診同行、掃除、ゴミ出しなどの希望です。定期利用の方が増え、利用回数は130回を超えています。ボランティアさんを募集しています。よろしくお願い致します。

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。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

### 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

### ふまねっと

2月9日(金)

10:30~11:30

ほぶら会館2階  
飲み物を持参して下さい

### ふれあい喫茶

2月7日 21日(水)  
10:00~14:00

ほぶら会館1階  
ぜひご参加ください。

### 今月の「6・9」行動

2月9日(金)午後1時~  
麻生駅イオン前

### 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)

いつでも元気  
2024年2月号 300円  
民医連で働く職員を応援  
心臓病 脳がもたらす慢性の痛み  
レッツ脳トレ  
男の料理教室 京都  
【おまけ】大分県玖珠町  
【おまけ】守っていききたい日本の豆腐

購読の申し込みは友の会事務局まで

電話(011)762-8811

### 2月の診療案内

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		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診		予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診	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

### 2024年2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	・	・

### 2024年3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	・	・	・	・	・	・

### 診療案内

受付時間  
＜月～水＞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。

勤医協札幌北区ほぶらクリニック