

札幌北・石狩健康友の会(2024. 2.13現在)		
会員数	10,096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	342人	
友の会健診	1,358人(4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第351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

札幌市敬老パスの存続を

2023年11月22日、札幌市は、敬老バス制度を廃止して「敬老健康パス制度」に移行すると素案を発表しました。素案は、スマートフォン専用アプリをインストールして、歩いたり、指定のイベントに参加するとポイントが貯まり20000ポイントを上限に電子マネーにチャージして利用できるというものです。はじめだけ2000ポイントがつきますが次からはゼロからとなります。札幌市の敬老パスは1975年1月から制度が開始されました。当時は65歳以上の市民に無料で無制限に使用できるパスとして交付されました。その後、改悪の動きがあり、1997年には「敬老パスの現行制度を守れ」と民主団体や高齢者団体が「札幌敬老パスを守る連絡会」を結成し反対署名8万6千筆を集めるなどたたかいは繰り返されました。しかし、2005年3月には、利用者負担が導入され、上限5万円に改悪されました。その後、2009年に上限が7万円に拡大し、2017年にICカード(SAPICA)に変更され今に至ります。

敬老パスの利用目的は、通院、買い物に圧倒的に多く、次いで家族・知人と会うためと日常生活の必需品として利用されています。収入が低い高齢者は、ボランティアや社会参加のための外出よりも生活に必要な外出が優先されます。ところが、今回の素案では、歩行など体力増進、フレイル・介護予防などのイベントの参加をポイントの条件にしています。ポイントを貯められない高齢者は、地下鉄・バス、タクシー代金を全額負担することになります。健康増進事業のポイント制度は、敬老パスとは切り離し、市民が身体状況等を考慮して平等に参加できるようにすべきです。

敬老パスは、高齢者の日常生活にとって欠かせない交通権の補償となるものです。現行の敬老パスを存続し、JRやタクシーの利用、交通料金の引き上げなどに対応した上限の引き上げなど制度の拡充こそが求められます。

札幌市社会保障推進協議会 事務局長 村井勇太



特定健診受診券 有効期限は3月までです

今年度の特定健診は受診されましたか？友の会では会員の健康を守る取り組みとして、1回の健康診断の受診をおすすめしています。

ぽぷらクリニックで受診される場合は友の会会員限定で通常の項目には含まれていない胸部レントゲン検査などを「友の会健診」として追加して実施しますので、より詳しく健康状態をチェックすることが出来ます。また、毎年受診することで、結果がどう変化しているかが分かり、自分の身体状態や生活習慣を見直すきっかけにもなります。

特定健診の受診にあたっては札幌市・石狩市国保や協会けんぽ等から届く受診券が必要になります。通常、今年度の有効期限は3月31日までとなっておりますので、年度末で混み合う前にお早めにご予約ください。

特定健診はご予約制となっておりますので、院内予約コーナーまたはお電話にてご予約をお願いいたします。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック 健診運営委員会



ぽぷら並木

日本の「今」から暮らしを見つめなおす

国の2024年度予算(案)が公表され今の国会で審議されます。私達の暮らしに影響する社会保障関係は各分野で抑制されています。6年に1度同時改定となった医療・介護の報酬改定は全体として引き下げられます。「介護事業所をつぶす気か」と厳しい批判の声が沸き起こり、また医療機関ではますます赤字経営になると危機感が高まっていますし、先発医薬品の患者負担増も行われます。

公的年金は物価上昇分を下回る改定で実質的に目減りする事となります。自公政権の下で年金は12年連続の実質削減になります。一方で、軍事費は大幅に増額され「戦争する国づくり」が着々と進められようとしています。22年12月に、岸田内閣は安保三文書を閣議決定し、5年間で43兆円+αの防衛費とそれに伴う防衛増税を決めています。軍事増税を政府が決定するのは戦後初ですし、防衛力強化の名目で実はその内容は敵基地攻撃能力を飛躍的に高めるものとなっています。5年間で戦闘機を120機、護衛艦や潜水艦を30隻もアメリカから買おうとし、ミサイルも多数準備する事が安保三文書では明確に書かれています。「戦争の準備ではなく、平和の準備」と国民の声を高めることが今こそ大切です。「年金をもう少し上げてほしい」「医療や介護を安心して受けられるようにしてほしい」等私たちの暮らしの切実な願いを阻んでいるものはなんなのかわかってきますし、国の政治の「今」を予算(案)や安保三文書を学ぶ事で日本が本当に進むべき方向が見えてきます。今年は大いに憲法と日本の「今」をみんなで学習しましょう。

北社員支部 長原 徳治

無料・低額診療制度を活用ください

◆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

班・サークルのご案内

- 大正琴サークル「花音」
 - 毎週月曜日 ぽぷら会館2階
 - 午後1時～ 入会金2千円
 - 会費 3千円
- 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
 - 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
 - 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 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
 - 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1000円
- スケッチクラブ「アレイダー」
 - 第3金曜日 ぽぷら会館1階
 - 午前9時30分～12時
 - 会費 1回1500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 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 ひなたぼっこ



有償ボランティアは2020年5月に立ち上げ、4月で丸4年になります。

北斗星にボランティア募集の呼び掛けをしたところ、すぐに9人の方が登録して下さいました。そのボランティアさん達は元気に活動して頂いています。その後も登録が増え、現在は19人になりました。「ボランティアさんあっての有償ボランティア事業です」と日々感謝しています。利用者さんからは好評を得ており、「○○さんお願いします」と、信頼関係が強くなっていると感じます。

入会者は203人(2/10現在)で北斗星を見て連絡を頂く方も多くなります。利用者さんからも「とても良かった」「安かった」と紹介が続いています。また、地域包括支援センターや勤医協以外のケアマネからの紹介も続いています。サービス中に「一緒にコーヒー飲みたいね!」「外

出同行後に食事を一緒にしましょう!」などの希望が出されることがあります。ボランティアの会議では「常識の範囲で自分の時間でお付き合いしては」と、独居の方の願いにも応えたいと意見が出されました。これぞまさしく「ボランティア活動」ですよ。

介護保険制度の矛盾を埋めるための有償ボランティアですが、いろいろな事例から、ますます矛盾を感じます。1例として、高齢の母と息子2人の世帯では介護認定されていても、家事サービスの利用はできません。腰の曲がった、母が掃除や息子たちの洗濯をしている状況です。昨年からの母の負担軽減のためにひなたぼっこを利用するようになり、大変喜ばれています。

また、地域によっては介護認定されていてもヘルパー不足でひなたぼっこを利用している現状があります。現行のサービスを提供しつつ、介護制度改善の運動も必須と考えています。有償ボランティア ひなたぼっこ

コーディネーター 榊引 美穂子

ホップ ステップ ジャンプ

第二布遊びサークル



一年で一番、心うきうきする季節が近づいています。白の世界から、ふくじゅ草、クワッカス、スイセン、チュウリップの花々が次から次へと咲き、色とりどりの世界が見えてきて、うれしい春を迎えます。

冬の間に新しい仲良も加わり、増々にぎやかな時間となりました。目も手も不自由になりながらも、糸と針を動かすことの何と楽しいことか。編物(ベスト、帽子)、上着作りも進んでいます。これからはバッグもいね、など会話がはずみます。皆様から頂いた着物、洋服地などとても助かっています。大切に使用させて頂いて本当にありがとうございます。

これからも、みんなで力を合わせ楽しい時間になるように、少しでも前に進んでいけたら良いと思っています。毎週火曜日、午後から集まっています。お茶タイムもありますよ、是非一緒に心からお待ちしております。

敦賀 陽子

有償ボランティア ひなたぼっこ だより

1月の新規入会は北斗星を見て申し込んだ方2人、利用者さんから1人、第2地域包括支援センターから1人の紹介があり、4人でした。

「北斗星」は良く読まれていますね!!
除雪、窓ふき・絨毯掃除など介護保険でできないサービス、買い物代行の希望です。除雪の方が増え、利用回数は140回を超えました。
また、勤医協福祉会独自の減免制度の利用は大変喜ばれました。
ボランティアさんを募集しています。よろしくお願ひ致します。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 榊引(くしびき)
電話【留守電あり】・FAX 766-7110

ふまねっと

3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

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

ふれあい喫茶

3月6日(水)
10:00~14:00
ぽぷら会館1階
ぜひご参加ください。

今月の「6・9」行動

3月6日(水)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3月号 300円 好評発売中

被災地の友の会 販売半島地区
①の教室 ウォーキングの科学
レッツ体操
こんな班会聞いてみたい 大阪
②の教室 岡山県新庄村
③の教室 認知症予防と食事

購読の申し込みは友の会事務局まで

3月の診療案内

電話(011)762-8811

曜 日	時 間 帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	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

〈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	・	・	・	・	・	・

2024年4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	・	・	・	・

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。