

札幌北・石狩健康友の会(2024. 5. 15現在)

会 員 数	10,078 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	337 人	
友 の 会 健 診	125 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第354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 長原 徳治 編集長：是則 百江

2024年健康まつり開催

日時 6月30日(日) 開始 9:30 終了 12:30

会場 プラザ新琴似
(北区新琴似新琴似7条4丁目1-3)

内容 オープニング～新琴似太鼓
各サークル発表
よさこい～新琴似天舞龍神
バザー



さくらんぼ狩り

日時 7月8日(月)集合 9:00
出発 9:30
解散 15:00

人数 49名(先着順です)

会費 3,000円(軽食付き)

★申し込みは6月5日(水)・6日(木)・12日(水)・13日(木)・19日(水)・20日(木)に友の会へご連絡ください。
(電話：011-762-9085)

第31回友の会総会 仲間を増やそう

4月20日、プラザ新琴似で行われた友の会総会と記念講演は、100名以上が参加。新会長に就任した長原徳治会長の挨拶と講演の模様を紹介します。

会長あいさつ『四月の総会で会長に選任されました。皆さんと力を合わせ、友の会の活動を発展させたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。今年度はコロナ禍前の元気な活動を全面的に展開したいと思えます。日本の平和を守り人権と社会保障を発展させることが、「安心して住み続けられる街づくり」として何より大切になっ

ています。会員の皆様の一層のご協力をお願いいたします』
「民医連のいう、全ての人へ平等の医療提供とはこういうことだと実感できて、医療制度へのとりくみの重要さを学べました」と感想が寄せられました。講演後、ふたりの会員さんから、「もつと仲間を増やさなくちゃ」と新しい会員さんが紹介されました。



ぽぷら並木

【勤医協しのろ在宅総合センター
センター長交代のご挨拶】

日頃は格別のお引き立てをいただき、ありがとうございます。令和6年6月1日付で勤医協しのろ在宅総合センターのセンター長が交代となります。現センター長の田中は、2020年に勤医協北在宅総合センターへ異動してきました。2023年5月から勤医協しのろ在宅総合センターへ異動し、しのろセンターでは1年間の勤務でしたが、北区では約10年ぶりに3年間の勤務が過ぎ、懐かしい思い出、新たな事業再編もあり、友の会や地域の皆様のご協力のもと、忙しくも楽しく過ごす事ができました。2020年から北区での勤務期間は、コロナ禍で様々な活動が制限された3年間でしたが、昨年からはサークルや健康まつりも再開となり、コロナ禍以前のような活発な活動が再開されることと思います。

また、これまで友の会の皆さんからは、地域住民の介護における困りごと等相談いただき、介護サービスに繋がった事例もたくさんありました。職員不足のなか、友人知人をご紹介くださった方、事業運営にご協力いただき、共同組織の存在を心強く感じる事がたくさんありました。続く世界的な平和が危うい情勢にあり、その影響による物価高も暮らしを苦しめています。地域の困り事や、社会保障の充実に向け、どのような場所においても、地域まちづくりの視点を忘れずに、友の会の皆さんと共に活動していきたいと思えます。

新しく着任されるセンター長は大門 真(だ いもん まこと)センター長です。役員会や様々な活動、取り組みのなかでご挨拶させていただき、引き続き、勤医協福祉会、しのろセンター、北センターは、地域に根差した介護福祉事業に取り組んでまいります。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

勤医協しのろ在宅総合センター
センター長 田中亜樹

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

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 3,000円・入会金2,000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 2,000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 1,000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 6,000円
- オカリナサークル「なの花」
●毎月第13木曜日 午前10時～12時 ぽぷら会館2階
●会費 2,000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 3,000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 2,000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 1,000円
- 銭太鼓サークル
●第13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1,000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1,500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時半～ ぽぷら会館1階
●会費 1,000円
- 楊名時太極拳「すゝか」
●第1・3木曜日 午後1時～3時
●会費 2,000円

会員のこえ

生活友の会活動

父が勤医協中央病院に入院し、長い間ぼくらクリニックに通院して大変お世話になりました。感謝です。母が手作りの専用バックに「友の会新聞」を入れうれしそうに配達していた姿が今も目に浮かびます。97歳まで続けていました。

私の生活に時間が生まれ、何か友の会とかかわりたいと思いきや、事務所に飛び込んで「友の会新聞」の手配りを希望しました。次には「ふれあい喫茶」にスタッフとして参加させていたいただきまし

しゃべりで楽しい時間になりました。サークルでは、雑巾縫いもやっとの私を心よく「布遊びサークル」の仲間に加えてもらいました。どれも私の生活の中に解け込んでいます。これから「ぼぶら会館」での出会いを大切に友の会活動を楽しませていただきたく思っています。おまけに花と畑が大好きです。「ふれあい喫茶」でいろいろな方とふれ合っていきたいと思っています。

敦賀 陽子



★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 6月5日、19日(水)
10時00分～14時00分
場所 ぼぶら会館1階

ふまねっと

日時 6月14日、28日(金)
10時30分～11時30分
場所 ぼぶら会館2階

6・9行動

日時 6月6日(木)
13時00分～
場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

日時 6月12日(水)
10時00分～11時30分
場所 ぼぶら会館
担当 長原

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

いつでも元気
2024 6月号 380円
テレビで会えない芸能人に会ってみた
おんなの教室 女性の健康と権利
珠洲市の原産計画 石川
暮らしの手帳 三重県菟野町
読と観劇 おかずスープで大満足!
あらかると年間大賞発表
発行・発行所 札幌市 113-0034 東京 03-5842-5656 FAX 03-5842-5657

購読の申し込みは友の会事務局まで

2024年6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	・	・	・	・	・	・

2024年7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	・	・	・

友の会サークル
ホップ
ステップ
ジャンプ

麻雀サークル
百合の花



女性だけの麻雀サークルです。麻雀経験のない初心者から始めた我がサークルも、150回以上の回を重ねて腕が上達しました。役作りは勿論、点数を数えられる人も多くなりました。

頭の体操に・手先の運動に・集中力に(目を含めて)。

また、仲間とのコミュニケーションの場としても最高です。

麻雀は脳を活性化させ、認知症の予防効果があるとも言われています。

現在、部員は15名です。ただ、教室ではなく、あくまでもサークルですので、麻雀の役作りが出来る方(点数は数えられなくても大丈夫です)、また友の会の趣旨に賛同し入会を申し込まれた方、お待ちしております。

近藤 美枝子

有償ボランティア ひなたぼっこだより

4月の新規入会は3人で第3地域包括支援センターから1人、勤医協北在宅のケアマネからは2人の紹介がありました。受診同行、片づけ、買い物代行希望です。利用回数は139回でした。

5月8日、「生活支援事業への札幌市の助成についての要望書」を提出しました。介護保険課・生活支援課の職員4人が対応。理事会代表、有償ボランティア室長3人で(懇談・交渉?)を行いました。回答は後日頂くことになっています!

ボランティアさんを募集しています。ご紹介をお願いします。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。

訪問等で留守にしていることがありますので、留守番電話にお名前・電話番号をお願いします。折返し、ご連絡いたしますのでよろしくお願いします。

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【留守番電話あり】374-8213
FAX 374-8871

勤医協きたく歯科診療所

勤医協札幌北區 ぼぶらクリニック

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

6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
時	間	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内	科	○	○	○	○	○	△
特	定	予約	予約	予約	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 / 毎週火曜午後・金曜午前
循環器外来 / 第1・3・5火曜日午後

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。

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