

札幌北・石狩健康友の会(2024.7.18現在)	会員数 10,064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 338人		
友の会健診 365人		

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第356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)769-9907
*不在時は北区ぽぶらクリニックTEL 762-8811
発行責任者 長原 徳治 編集長:是則 百江



第37回北区健康康まつり

新琴似太鼓の力強い響きでステージが始まり、5つのサークルが日ごろの練習成果を披露、会場が盛り上がりました。会館1階で展示された作品やホール内の出店を見てまわる人、囲碁の実演をのぞき込む人、各事業所の作った健康パネルを見る人などで会館内はいっぱいになりました。友の会サークルの

会長が楽しく健康づくりを進めようと開会あいさつ、平野浩ぽぶらクリニック院長が実行委員会を代表して、医療福祉の厳しい状況を地域のみんなと力を合わせ乗り越えようと呼びかけました。



はじめに、長原徳治友の会会長が楽しく健康づくりを進めようと開会あいさつ、平野浩ぽぶらクリニック院長が実行委員会を代表して、医療福祉の厳しい状況を地域のみんなと力を合わせ乗り越えようと呼びかけました。

お楽しみ抽選会を終了して、会場の撤収作業も友の会と各事業所が協力して素早く終えることができました。会場設営からステージの運営を含めて、たくさんの友の会員さんと事業所職員が力を合わせて成功させた健康まつりでした。

第37回を迎えた今年の健康まつりは、屋外の強い日差しを避け快適なプラザ新琴似を会場に開催され200人以上が参加しました。

ステージ発表が終わり、ステージの最後は新琴似天舞龍神の子供たちによる熱演、ホールは声援と大きな拍手に包まれました。

次回 健康相談会のご案内

★8月21日(水) 13:30~ ぽぶら会館にて
ぜひご参加くださいね!

原水禁世界大会報告会にご参加ください

★8月23日(金) 17:30~ ぽぶら会館にて



大満足の参加者一同

して、次々摘んで口に運びました。1時間以上食べ続けて満足、昼食用の海苔巻きといなりずしを食べきれない人もいました。甘いものは入るところが違うムに舌鼓を打つ参加者もいた、みんな満足して帰路につきました。

のサクラランボをカゴに摘み、食後のソフトクリーミーに舌鼓を打つ参加者もいた、みんな満足して帰路につきました。

【ぽぶらクリニックから
お知らせとお願い】

みなさん、こんにちは。
体調管理は大丈夫でしょうか?

今年の夏は6月から新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、当クリニックに受診しテスに感染している状況です(7月16日現在)。この暑さでマスクの着用も大変ですが、ご自身の健康を守ること、また、ご自身から感染を拡大させないためにも、正しいマスクの着用、お部屋の換気、手洗いうがいの徹底をお願いします。

さて、ぽぶらクリニックでは8月26日(月)から電子カルテが導入されます。紙カルテから電子カルテに移行する関係で、職員一同、電子カルテの操作練習を開始しています。また電子カルテから電子カルテに患者さんの情報を取り込む作業など急ピッチで準備をすすめています。

電子カルテ導入時期は操作の不慣れやシステムの障害などで診察時間・待ち時間が長くなる恐れがあります。患者のみなさんはご迷惑をおかけしますが、何とぞご了承下さいますようお願いいたします。



勤医協札幌北区

事務長 濵谷 千里

◆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も、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さんも活用できます。

詳しくは、ぽぶらクリニックまで

無料・低額診療制度をご活用ください

● ● ● 楊名時 太極拳 すずやか
カスタネット 毎月第1火曜日
● ● ● 午前10時半
会費 1000円

● ● ● 每月第1火曜日
会費 1000円

● ● ● 会費 1000円

班・サークルのご案内

ぽぶら並木



大正琴サークル「花音」
午後1時~3時 会場2階
会費 3千円 入会金2千円

第2布遊びサークル
午後1時30分~ 会場2階
会費 200円

● ● ● 会費 200円

● ● ● 会費 200円

会員のこえ 故郷を想つて

ロシアがウクライナに侵攻した日、ソ連が突如樺太に侵攻してきた日の事が頭をよぎった。当時五歳の私は樺太（サハリン）の中心都市・豊原の駅が爆撃され、多くの死傷者が出て、火の海と化した中を母に連れられ、幼い弟二人と郊外の伯父の家めざし、命からがら逃げたと聞かされた。道中の光景は悲惨そのものだった。不思議な事にこの時の記憶だけがぽつかり抜け落ちている。

伯父の家にたどり着き、ほっとしたのもつかの間、ソ連兵による略奪に怯える日々が続いた。ある日の夜中、寝

くると兵隊の蛮行も減っていった。移住者は住居が足りず、邦人の家に割り当てられ、我が家にも私と同じ年の女の子（アーラ）と両親一家がやつてきた。子供たちはすぐ仲良くなり、言葉の壁もなんのその大人達の通訳までやらされた。引き揚げるまでの一年余りの光景を夏が来るたび思い出す。二度と帰ることのない故郷を想つて。

多賀 路子

ふれあい喫茶

日時 8月7日、21日(水)
10時00分～14時00分

場所 ぽぶら会館1階

日時 8月9日、23日(金)
10時30分～11時30分

場所 ぽぶら会館2階

6・9行動

日時 8月9日(金)
13時00分～

場所 麻生イオン前

ふまねつと

★行事案内★

困りごと何でも相談会

8月はおやすみです

皆さんこんにちは！銭太鼓サークルです。サークルが演目は、これまでお見せしてきた「炭坑節」と「花笠音頭」、「きよしのズンドコ節」の3曲だけでした。が、新たに「おさるのかごや」に挑戦しています。新しい会員さんも増えて10名になりました。今年の健康まつりには新しく入られた方も出演するというので、本人の熱意に応えて急遽自宅にお邪魔して練習をしたりして張り切っていました。

例会は月2回（第1、第3土曜日10時～12時）です。赤いタスキ姿で「やつしょ！まかしょ！」と掛け声をかけ合い、銭太鼓を振り、床をドン！と鳴らしながら練習をしています。呼吸も合ってきて、最後の決闘の「イヨーッ」「バシン！」と打ち鳴らすのがぴったり合うと、ヤツッター！という顔をして笑ってしまいます。

笑う門には福が来るといいます。やってみたいなと思われる方大歓迎です、ぜひ見学に来てください。

サークル代表 小崎 勢津子

有償ボランティアひなたぼっこだより

6月の新規入会は勤医協北在宅のケアマネから2人の、社会福祉協議会「ほっپラザ」から1人、勤医協中央病院から1人の紹介があり4人でした。受診同行、草刈り、買い物代行の希望です。利用回数は138回でした。

社会福祉協議会のボランティアさんも「高齢化」で草刈りの依頼に対応出来ないと相談でした。ボランティアさんを募集しています。ご紹介お願ひします。

入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さいね！お待ちしています。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。折り返し、ご連絡いたしますのでよろしくお願ひします。

勤医協福祉社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(くしひき) 電話【留守番電話あり】374-8213 FAX 374-8871

電子カルテ導入に伴うお知らせ

ぽぶらクリニックでは令和6年8月26日(月)より、新たに電子カルテを導入します。

当面は待ち時間が長くなることが予想されます。

患者様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

年に一度は特定健診！

皆さん、特定健診は受けられましたか？お説明のハガキがご自宅に届いている方もいらっしゃるかと思います。

ぽぶらクリニックでは年に一回、特定健診を受診される事をオススメしています。普段から病院に受診していても、検査していない項目があるかもしれません。

ご家族・ご友人と一緒にぜひご受診ください！

ぽぶら健診委員会

勤医協きたく歯科診療所

勤医協札幌北区

ぽぶらクリニック

診療の案内

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

8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
時間帯	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	△

〈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

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）

⑤第2、4土曜日は休診日となります。

⑥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

2024年8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9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	・	・	・	・