

札幌北・石狩健康友の会(2024. 9. 17現在)		
会員数	10,054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	339人	
友の会健診	578人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第358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

友の会の活動を大きく広げよう

～友の会「拡大強化月間」スタート～

**健康な地域づくりに
ともに取り組みよう**

「拡大強化月間」スタート集会が各事業所の職員と友の会員あわせて30人余りが集まり開催されました。長原会長が、「この期間で、職員と友の会が力を合わせて健康な地域づくりの活動を大いに広げよう」と呼びかけ、ぽぷらクリニック平野院長が「地域を訪問し患者の日常を知ることは、職員にとっても貴重な学びの機会である」と、月間にとりくむ意義を強調しました。友の会連絡協議会を代表して横山博子副会長が連帯の



新琴似の会員宅を訪問
 9月5日の第1回訪問行動でぽぷらクリニックと北在宅の職員と友の会が参加し、ペアを組んで新琴似地域の友の会員さん宅を18件訪問、1時間ほどでしたが、7件とお話しして、署名の協力をしていただきました。



サークル発表会開催のお知らせ
 日時 10月5日(土) 13時30分
 場所 長生会館
 (札幌市北区新琴似7条3丁目1-35)
 どなたでもお気軽にご参加ください!



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

- ぽぷら並木**
 【月間中の健康相談会を友の会事務局からお知らせします】
- 10月1日(火) 10時
 場所 石狩市 南コミュニティセンター
 ・テーマ「転倒防止のリハビリの話」
 場所 ぽぷら会館
 - 10月7日(月) 10時
 場所 石狩市 まなび交流センターにて
 ・テーマ「マイナンバー保険証について」
 場所 ぽぷら会館
 - 10月9日(水) 11時30分
 場所 ぽぷら会館 きたく歯科 小林先生
 - 10月15日(火) 11時30分
 場所 拓北会館
 ・テーマ「ふまねっと」足腰鍛えて健康に
 - 10月16日(水) 13時30分
 場所 ぽぷら会館
 ☆テーマ「受けてよかった特定健診」
 - 10月17日(木) 11時30分
 場所 ぽぷら会館 きたく歯科 小林先生
 - 10月17日(木) 13時30分
 場所 ぽぷら会館 ぽぷらクリニック 平野院長
 - 10月30日(水) 14時
 場所 ぽぷら会館 勤医協西区病院 白取先生
- ☆特にオススメ!

- 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
 - 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 20000円
 - 第1布遊びサークル
 ●第1・第3・第4木曜日
 ●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
 ●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10000円
 - スケッチクラブ「アレイダ」
 ●第3金曜日 ぽぷら会館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 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

会員のこえ

石狩ブロックの月間

石狩ブロックは、秋の月間で健康相談会を企画しました。9月18日(水)、勤医協札幌病院から眼科の土屋芳治先生をお招きして「目の健康について」のお話をお願いしました。コロナ禍前に行った土屋先生の講演が大好評で、またお話を聞きたいとお願いました。

10月1日(火)は「老後が心配」という地域の要望に応じて、勤医協しのろ在宅センターから講師を招き、介護保険を利用するための学習会を行います。「ひとりになったらどんな施設に入ったらいいか」「いくらかかるかしら」など、いろいろな気になることをみんなと一緒に考えてみたいと思います。

10月7日(月)は、「マイナ保険証問題」について年金者組合札幌支部協議会の斎藤浩司さんのお話を開きます。マイナンバーカードを作る・作らないは任意です。資格確認証の発行など、これからの事を詳しく学習します。
山崎 緑

健診後の再検査は重要!

皆さん、特定健診は受けられましたか? せっかく健診で見つかった身体の異変を放置していませんか? 再検査や要治療と記載があった場合はぜひぼぶらクリニックにご受診ください!

ぼぶら健診委員会

友の会サークル

ホップ ステップ ジャンプ

囲碁サークル

囲碁の別称について



【手談(しゅだん)】
囲碁は、昔から親しまれていて、源氏物語や枕草子にも囲碁まつわる記述があります。そのためか囲碁の別称にも、面白いのがありますので、その謂れと共にご紹介いたします。

【手談(しゅだん)】
手による談話。ことばがなくても、互いに相手の着手から心が分かる、会話ができる意。盤上に打たれた石が相手に何かを語りかけているかのように感じるところから、囲碁を「手談」というようになりました。

【爛柯(らんか)】
爛柯は腐った斧という意味で、中国の神話や伝説を記している「述異記」にある話が元になっている呼び方です。その話は以下のような「浦島太郎」にも似たものです。中国の歴史の晋の時代、王質という木こりが信安郡の石室山に入ったとき、童子たちが碁を打っているのを見つけた。碁を見ながら童子からナツメをもらい、飢えることはありませんでした。童子に言われて気づいたときには、持ってきた斧の柄が朽ちていました。そして王質が山を下りて村に帰ると、そこには知人はだれもいませんでした。

【橘中之楽(きつちゅうのたのしみ)】
橘(たちばな)はミカン類の総称。大きなミカンの実を割ると中で二人の老人が碁を楽しんでいたという中国の故事から。碁をする楽しみのことを表すようになりました。※これら別称がいろいろあることも昔から親しまれてきた証と思われれますが、近年は愛好者が減り、残念でなりません。囲碁サークルは現在5人に減りました。仲間が増えることを願っています。

ポプラ囲碁サークル 半杭健一

有償ボランティア ひなたぼっこだより

8月の新規入会は1人で、社会福祉協議会北相談センターからの紹介でした。独居で急な退院になり、買い物代行、掃除、ゴミ出しなどが必要な状態でした。利用回数は119回、10人のボランティアさんが稼働しました。他のボランティア団体もボランティア不足があり、いろいろな相談が来ています。ひなたぼっこもボランティア不足が深刻です。ボランティアさんを大募集していますのでご紹介お願いします!!

入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さいね!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。折り返し、ご連絡いたしますのでよろしくをお願いします。
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

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 10月2日、16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 10月11日、25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 10月9日(水)
13時00分～
場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

日時 10月9日(水)
10時00分～11時30分
場所 ぼぶら会館
担当 長原

新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

ぼぶらクリニック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。



購読の申し込みは友の会事務局まで

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

10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			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	休診	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 / 毎週火曜日午後・金曜日午前
循環器外来 / 第1・3・5火曜日午後

2024年10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11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。

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