

札幌北・石狩健康友の会(2024. 10. 18現在)		
会員数	10,053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	743人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第359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
 *不在時は北区ほぶらクリニックTel. 762-8811
 発行責任者 長原 徳治 編集長：是則 百江

みんなで学ぶ健康づくり健康相談会が大盛況

「学ぶ月間」をめざして

今年、「学ぶ月間」をめざして健康相談会の開催を地域ブロック・班、サークルに呼びかけました。石狩をはじめ新琴似、拓北の各ブロックが開催を計画しました。9月から10月後半までに11回開催、260人以上が参加しました。講演テーマも会員さんの希望にそって決めて、勤医協・民医連事業所の職員・元職員が講師を担ってくれました。

北・石狩健康友の会の活動拠点「ほぶら会館」は、秋の月間中も様々なサークルで連日賑わっています。今年もサークルのみならず月に月間アンケートや、健康相談会の開催をお願いしました。6サークルが相談会を企画して参加してくれました。アンケートにもすべてのサークルが協力してくれました。



石狩ブロック 「中高年の目の病気」

友の会会員が希望した相談会

書道サークルから希望が出された「介護施設について」の学習会を開催し、「終の棲家として暮らしを介護施設に託すことも頭の隅に置いておくことも大事。施設それぞれの特徴・費用など

わかりやすいことばで説明くださり有意義な時を過ごせた」と感想が寄せられました。

ひまわり薬局川口薬局長による「薬との上手なつきあい」は質問が止まらず大いに盛り上がりました。きたく歯科小林先生の「病は口から」は1回目が好評で、評判を聞いた友の会会員さんが2回目に参加して「勉強になった」と大満足でした。10月17日、ほぶらクリニック平野院長は「コロナ後遺症について」講演し、熱心にメモを取る参加者の姿が目立ちました。



きたく歯科 「病は口から」

楽しくためになる友の会

今回、「楽しく勉強になった」という声がたくさん寄せられました。月間に限らず年間を通して「楽しくためになる友の会」をめざして毎月1回以上の健康相談会を開催していきます。北斗星でお知らせしています。ぜひ、ご参加をお待ちしています。また、「こんな話を聞きたい」という声もお寄せください。



ほぶらクリニック コロナ後遺症について

2024年冬期より 勤医協ほぶらクリニックでインフルエンザワクチンのネット予約 始めました

当院が初めての方でもご予約を承ります。

以下の点にご注意ください。

当院は高校生以上の方が診療対象とさせていただいております。中学生以下の方はお近くの小児科病院をご利用ください

当院はコロナワクチンとの同日接種は行っておりません。対象の方であっても日程をずらしていただけるようご協力願います

当院ホームページはこちらのQR二次元コード読み込みもしくは『勤医協ほぶら』と検索してください

「診察日と合わせて接種したい」等ご希望の方はご連絡願います
 ほぶらクリニック代表電話 011-762-8811
 勤医協札幌北区 ほぶらクリニック

ほぶら並木

【口腔機能低下症について】

今回は、きたく歯科から口腔機能低下症について紹介いたします。

口腔機能低下症は、う蝕や歯の喪失など従来の器質的な障害とは異なり、いくつもの口腔機能の低下による複合要因によって現れる病態です。高齢になるとう蝕や歯周病、義歯不適合など口腔内の要因に加えて、加齢や基礎疾患によっても口腔機能が低下しやすく、また、低栄養や廃用、薬剤の副作用等によっても修飾されて複雑な病態をとることが多くなります。口腔機能低下を適切に診断し適切な管理と動機付けを行うことで、さらなる口腔機能低下の重症化を予防し、口腔機能を維持・回復できる可能性があります。

- きたく歯科でも①口腔衛生状態の検査、②口腔乾燥状態の検査、③残存歯数と個々の歯の動き度合いの検査、④舌や唇の機能の検査、⑤舌の圧力の検査、⑥咀嚼能力の検査、⑦飲み込む機能の検査等を行う事で口腔機能低下症の診断を行う事が可能です。ご興味がある方は一度歯科職員までご相談ください。

勤医協きたく歯科診療所 宮本尚



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、ほぶらクリニックまで

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～ ぼぶら会館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～ぼぶら会館
 - 会費 2000円
- ぼぶら囲碁サークル
 - 毎週金曜日 午後1時～5時 ぼぶら会館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 ぼぶら会館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 ぼぶら会館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～ぼぶら会館2階
 - 会費 3000円
- フラサークル「カトリア」
 - 毎週 火曜日 午前10時～ ぼぶら会館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 ぼぶら会館1階
 - 会費 10000円
- 銭太鼓サークル
 - 第1・3土曜日 午前10時～ ぼぶら会館2階
 - 会費 無料
- ヨガサークル
 - 毎週月曜日 午前10時～
 - ぼぶら会館 (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 ぼぶら会館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 ぼぶら会館2階
 - 会費 無料
- カスターネット
 - 毎月第1火曜日 午前10時半～
 - ぼぶら会館1階
 - 会費 10000円
- 楊名時太極拳「すゝか」
 - 第1・3木曜日 午後1時～3時
 - ぼぶら会館2階
 - 会費 20000円

会員のこえ

あいの里ロマンの活動

あいの里班は150人の会員を抱え、「友の会新聞」の手配りを13名で行っています。

班の主な活動は、年1回9月頃に集団での健診（とくとく健診）を班として取り組むこと（2021年から新型コロナウイルスのため集団健診に取り組みませんでした）。

そのために友の会員の健診を受けるメリットを「あいの里班ニュース」を発行し、お知らせをしています。ただ、実際に集団での健診を受ける方は5、6人と少数で、何とかもつと多くの友の会員を組織したいと思っています。

もう一つの活動として、健康相談会を年1回以上開催することを計画しています。20年度は「無料低額診療のぼぶらクリニックの取り組み」と「ふまねっと」運動に取り組み好評を得ました。21年度

は「コロナ感染対策について」ぼぶらクリニックの検査技師長さんを講師に行いました。最近ではコロナの影響もあつたのかなか取り組めないことが多かったのですが、復活させたいと思います。友の会新聞の手配りで、少しお金に余裕ができました。夏の時期に、レクリエーションなどにも取り組みたいと考えています。

班長 熊谷 憲一

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

ヨガサークル ヨガで健康・前向きに



『ヨガサークル活動』をご案内いたします。

私たちヨガサークルは毎週月曜日、10時から11時15分の75分間活動しております。少人数ですので皆さんの体調を確認し、出来る限り一人ひとりの体調に合わせたプログラムを組み立てております。

“来た時よりも帰る時に心身ともに少しでも前向きな気持ちに”なれることと思います。実際に体が軽くなったり姿勢が良くなったりする方が多くいらっしゃいます。

ヨガは継続することが大切と言われておりますが、直後から効果を感じることもあります。

毎週参加が難しくても、月に一度の参加でも、きっとヨガの良さを実感できると思います。ぜひ一度体験してみませんか？お待ちしております。

ヨガ指導 小野寺 美乃

インフルエンザワクチンと一緒に健診受診！

皆さん、特定健診は受けられましたか？現在インフルエンザワクチン接種を行っていますが、ワクチン接種と同日に健診を受診する事が出来ます！

インフルエンザワクチン予約の際に健診と一緒にとお伝えくださいね！

ぼぶら健診委員会

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 11月6日、20日（水）
場所 ぼぶら会館1階
10時00分～14時00分

ふまねっと

日時 11月8日、22日（金）
場所 ぼぶら会館2階
10時30分～11時30分

6・9行動

日時 11月6日（水）
場所 麻生イオン前
13時00分～

困りごと何でも相談会

日時 11月13日（水）
場所 ぼぶら会館
10時00分～11時30分
担当 長原会長

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。

有償ボランティアひなたぼっこだよ

9月の新規入会は4人で、社会福祉協議会北相談センターから1人、ボランティアさんから2人、北在宅ケアマネから1人の紹介でした。

受診同行や草刈りの希望です。利用回数は134回、9人のボランティアさんが稼働しました。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！！

地域包括支援センターと懇談を行い、ヘルパーやボランティアの育成・学習会への協力など確認することができました！

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【留守番電話あり】374-8213 FAX 374-8871

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							

11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
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	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	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

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
・	・	・	・	・	・	・

2024年12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	・	・	・	・

購読の申し込みは友の会事務局まで

いつでも元気
2024年11月号 380円 好評発売中

島を紡ぐ結の心 電美医療生協
かこ直隆 直隆院
国際エイズ会議
ケアマネの八面六臂な日々
島の手紙 徳島県海陽町
東京編 更年期を楽しく過ごす

発行：株式会社健康出版 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 中野ビル4F-101号 電話 03-5842-9958 FAX 03-5842-9957

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ご相談ください。

北区社保協 (生活と健康を守る会)
電話 011 (214) 0107

勤医協きたく歯科診療所
勤医協札幌北区
ぼぶらクリニック

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。