

札幌北・石狩健康友の会(2024. 11. 18現在)		
会員数	10,052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	927人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第360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「拡大強化」月間、訪問でみえた暮らしのこぼれ

北・石狩健康友の会は9月から10月の秋の月間で、全ての事業所と一緒に仲間をふやし、友の会のつながりを強くして、安心して住み続けられる街づくりに取り組みました。この2か月間、4つの目標をさだめ、すべてのサークルと地域ブロックに健康相談会や友の会アンケートの取り組みに参加を提起、多くの協力がありました。

【会員拡大】

50人の仲間増やしを目指して、52人の新たな会員を迎えました。

【いつでも元気誌増】

10部の目標に対して5部の拡大でした。引き続き紙面の魅力を訴えて読者を増やしましょう。

【つながり・対話】

訪問・アンケート・健康相談会参加で800件とつながることをめざして、818件の到達となりました。毎週木曜日午後、新琴似北地域の会員さん宅を訪問。毎週、友の会役員と歯科・薬局・介護事業所のほぼ全職員が参加しました。今後の活動に生かす課題となる、厳しい暮らしの声や切実な要望が集められています。

【健康相談会開催】

目標の10か所を上回る13か所で開催。内容は、安心できる終の棲家を知る介護施設の話、シニアの眼や聞こえの話、病は口から、コロナ後遺症など、各事業所の特徴を生かした企画と友の会員の興味関心が一致して好評でした。医師の講演がきっかけで、受診につながったうれしい出来事もありました。



10月5日 サークル文化交流会に
13サークルが参加、
120人が集まりました

「暮らしのこぼれ」

- @年金生活で大変。コロナで失業したが、高齢で再就職もムリ、収入減るの痛い。
- @夫婦でエアコンあるアパートに移ろうと探したが70歳以上は貸してくれないところがない。
- @障害のある家族と3人暮らし。施設入所したいが年金では2人分の入居費用だせない。お金が心配。
- @年金増えないのに物価高で大変。国保・介護保険料の負担大きい。
- @クーラー設置したいが家計厳しい。エアコン電気代高くて控えている。
- @野菜が高くて控えている。とにかく節約に苦勞している。生活用品も高い。物価高で、買い物する頻度を控えている。@お米をワンランク下げた。@冬の灯油代も心配
- @ぽぷらまで冬道の通院大変、冬は買い物もバス停が近いので歩く距離が少ない麻生に出ているので、敬老バスがないと困る。
- *使っている人からの声多かった。
- @敬老バスはJRでも使えるようにしてほしい。
- @敬老バス変更は弱い者いじめだ。
- @マイナンバーと保険証ひもづけに抵抗ある。作ったが使ってない、政府が信用できない
- *複数人から。
- @札幌市は市民のための政治をすべき
- @社会保障はもっと手厚くしてほしい。



コーラスサークルの発表では
声だけでなく手話でも歌詞を表現し、
誰もが楽しめる発表になっていました

ぽぷら並木

【施設探しは勤医協福祉会へご相談下さい！】

先日、友の会事務局から当センターの爽風館しのろを見学したいという方が紹介され、娘様が来館されました。事情を伺うと、8月まで自転車で外出するほどの元気だったお父様が自宅の階段で転落し、頭を打ったため脳外科病院に入院。ふらふらの状態にもかかわらず軽度脳出血の診断で早急な退院を勧められ、病院が調整してくれた高齢者住宅に入居。

受傷直後の環境変化に適応ができず、瞬く間にお父様は要介護3の状態となりベッド上の介護生活に。さらに追い打ちをかける問題として、ひと月の費用が想定以上にかかり、貯蓄がいくら足りなくなるといった切実なお話でした。

現時点、空室のない爽風館ですが「6カ月程度でお部屋に動きがでる傾向や緊急性の高い方を優先すること、福祉会がもつ他の施設も紹介できること」などお話ししたところ、娘様からは「費用負担が大きく軽減される」と驚かれ、入所の申し込みをされ帰られました。

施設探しってホントに難しいですよ。福祉会は北区に2ヶ所、高齢者住宅をもつセンターがあります。介護の相談でお悩みの会員さんがいらしたら「北32条センター」もしくは「しのろセンター」を気軽にお訪ねくださいな。

社会福祉法人 勤医協福祉会
 勤医協しのろ在宅総合センター
 センター長 大門 真

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 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「カトリア」
●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「すゝか」
●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

私が参加している友の会の会のコーラスサークル「青い鳥」は、結成15周年と池辺晋一郎作品17周年を記念したジョイントコンサート企画に参加しました。一緒に参加したコーラスグループが指導者とピアノリストが同じという縁があったのでこのことです。

9月21日、プラザ新琴似でサライ・マツケンサンバIIなどの作品を披露しました。準備期間の7か月はあっという間でしたが、初めてのコンサートという事でメンバー一同は手探り状態からスタート。話し合いや練習にも多くの時間を重ねました。

当日は、会場いっぱいのお客様の前で歌えた喜びはひとしおで、温かい拍手は私たちの大きな励みになりました。

いただいたご意見を参考に、今後の活動に生かしてこれからもコーラス活動を通して聴いてくださる方とみなで感動と喜びを分かち合えるように頑張っていきたいと思えます。

石山 陽子



★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 12月4日、18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 12月13日、27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 12月6日(金)
13時00分～
場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

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

お知らせ！ご注意ください！
札幌市 予防接種の助成期限
★2025年1月31日(金)★
「インフルエンザおよび
新型コロナウイルス感染症」

お知らせ
無料送迎バスの冬季間が減便
中央病院 ⇄ ぼぶらクリニック
★期間:2025年1月～3月★

友の会サークル
**ホップ
ステップ
ジャンプ**
第一布遊びサークル
素敵にリメイク!

第1布遊びは、毎月第1・第3・第4の木曜日に、ぼぶら会館2階会議室にて会員5名で活動しています。一人ひとりが作りたい物、例えばバッグやお人形を作る人もいて小物づくり、洋服作りなどお互い楽しく教えあっています。

作品例としては ①留め袖をフォーマルなドレスにしました。②袖の着物でコートを作りました。③コートをチュニックにして、インナーを変えることで四季性を優れているのでコートにしました。④大島紬は撥水性に興味を持っていたいただいた皆さん、どうぞ遊びにいらしてください。



有償ボランティアひなたぼっこだより

10月の新規入会は7人で、勤医協福祉会から5人、利用者さんから1人ケアの紹介でした。また、友の会会員から1人も申込がありました。

受診同行や草刈り・家具移動・除雪の希望です。利用回数は135回、10人のボランティアさんが稼働しました。市の福祉除雪だけでは不十分で申し込んで来る方もいます。

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ね！

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

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。

年末年始で忙しくなる前に受診を！

皆さん、特定健診は受けられましたか？年末が近づいてきましたね。だんだん忙しくなるこの時期、健康診断は後回しになりがちです。早めに健診を受けて安心して新年を迎えましょう！
ぼぶら健診委員会

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						

12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	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	△
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 / 毎週火曜午後・金曜午前

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

2025年1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	.

いつでも元気
2024年12月号 280円 好評発売中
共同組織活動交流会 in 岡山
めまい
夢をきらめかない社会に 熊本-長洲製作
100歳と95歳でリハビリ 岐阜
おなかの健康 山口県田布施町
お通い健康
発行：健康福祉部 113-0034 健康福祉交流センター1階 電話 0338421056 FAX 0338421057

購読の申し込みは友の会事務局まで

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

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。