

札幌北・石狩健康友の会 (2025.1.17現在)		
会員数	10,037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	1,115人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第362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



元気なスタート

2025年新春のつどい

今年の「新春のつどい」は、プラザ新琴似で開催し100人以上が参加。つどいを盛り上げたいと食事・酒類を準備しましたが、インフルエンザなどウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、会場での飲食を取り止めました。しかし、サークル発表やひよっとこ踊り、お楽しみ抽選会などで会場は大いに盛り上がりました。

「今年も、市民要求の声を上げ続けていきましょう」と長屋いずみ副会長が開会あいさつ、長原徳治友の会会長が健康づくりと平和を守りともに楽しく活動を進めようと呼びかけ、ほぷらクリニックの平野浩院長は、世界に広がる民主主義を脅かす勢力への危惧を語り、地域のみならず力を合わせ、人権と医療福祉を守り発展させたいと述べました。北海道勤医協本部を代表して井下健太総務部長が挨拶し、小川浩司勤医協北社員支部長の音頭で乾杯！

サークル発表は、オカリナ・フラダンス・銭太鼓・カスタネット・コーラス青い鳥から発表がありました。

テールブルスピーチでは、ひまわり薬局の川口敬秋薬局長、きたく歯科の宮本尚副所長、勤医協福祉会からしのろ在宅総合センターの太田真亮センター長と北在宅総合センターの太田口亮太副センター長が、夫々日頃の感謝と新年の抱負を述べました。

無料・低額診療制度を活用ください

◆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、ほぷらクリニックまで

3月末までの健康相談会のご案内

日時 2月13日(木) 13時30分
 場所 ぼぷら会館
 テーマ 糖尿病の話
 講師 ほぷらクリニック

日時 2月19日(水) 13時30分
 場所 ぼぷら会館
 テーマ 不眠症の薬について
 講師 ひまわり薬局

日時 3月13日(木) 13時30分
 場所 ぼぷら会館
 テーマ 施設について
 講師 しのろ在宅

日時 3月19日(水) 12時00分
 場所 ぼぷら会館
 テーマ 骨粗鬆症の薬の話
 講師 きたく歯科

お楽しみに！

「介護のご相談は…勤医協福祉会へ」

こんにちは。勤医協北在宅総合センターです。勤医協北在宅総合センターは2024年4月、新琴似と北32条の拠点を統合し北32条へすべての介護サービスが集結されました。

- ① 有償ボランティアひなたぼっこ
- ② 介護保険制度では対応できない支援を行います。(掃除や受診同行など幅広く対応中)
- ③ きた居宅介護支援事業所
- ④ 介護保険代行申請、介護サービス利用に関わるケアプラン作成
- ⑤ 北32条訪問看護ステーション
- ⑥ 自宅に看護師が訪問し体調確認や薬セット、医師の指示での処置などを行います。
- ⑦ 北ヘルパーセンター
- ⑧ 自宅にヘルパーが訪問し、必要な家事や身体介助の支援を行います。
- ⑨ 訪問介護看護24時間のぞみ
- ⑩ 24時間365日対応のヘルパーです。
- ⑪ デイサービス大笑
- ⑫ 最大18名定員で自宅まで車で送迎。入浴、外出、体操、レクリエーションを行います。
- ⑬ サービス付高齢者向け住宅虹
- ⑭ 41室の居室があり3食付き。個室にはトイレ、収納、洗面台含み約9畳の大きさです。
- ⑮ 看護小規模多機能型居宅介護
- ⑯ 29名の定員で通い、泊り、訪問を必要に応じて組み合わせ介護サービスを受けられます。
- ⑰ と、8つの介護サービスを運営しております。
- ⑱ 介護サービス利用の入り口から、終末期ケアまで、多数の専門的知識を有する職員が在席しており、日々利用者様への支援に奮闘しております。
- ⑲ ほぷらクリニック、北区歯科、北区ひまわり薬局とは少しだけ距離が離れてしまいましたが、「介護」に関する相談は直接の訪問でも、お電話でも構いません。
- ⑳ 何か「介護」に関わる事で心配事や不安があった時はいつでも気軽にご連絡いただければと思います。

社会福祉法人 勤医協福祉会
 勤医協北在宅総合センター
 (住所) 札幌市北区北32条西8丁目1-1
 (TEL) 299-11057
 センター長 桂川 智子

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～ ぼぷら会館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～ ぼぷら会館
●会費 2000円
- ぼぷら囲碁サークル
●毎週金曜日
●午後1時～5時 ぼぷら会館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 ぼぷら会館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 ぼぷら会館2階
●会費 20000円
- 第1布遊びサークル
●1・3月までお休み
●午後1時30分～ ぼぷら会館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～ ぼぷら会館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 ぼぷら会館1階
●会費 10000円
- 銭太鼓サークル
●第1・3土曜日
●午前10時～ ぼぷら会館2階
●会費 無料
- ヨガサークル
●毎週月曜日 午前10時～
●ぼぷら会館 (75分間) 2階
●会費 1回10000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
●3月までお休み
●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 ぼぷら会館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
●ぼぷら会館2階
●会費 20000円

会員のこえ

友の会新聞と生活共に

「友の会新聞」を配り終え、ホットとして紙面を広げます。まずお楽しみパズル、老化した頭にエネルギーを注ぎ込むように考えたり、忘れていたことを辞書を引いて思い出したりしながら解答があるとニンマリ。三面の健康ウオッチも自分の体と向き合う大切な紙面。ホット・クッキングもほかの料理誌にはない安価でおいしい献立を提供してくれます。京都から娘がきたとき何種類かのきのこを使った鍋料理が載っていたのを作り、3人でしゃべりしながらいただきホカホカしました。一面、二面は勤医協の抱えている

課題をはじめ、各地の催しものが載っています。新院長が今の勤医協の抱える課題に「みんなで力を合わせ難題を乗り越え頑張りましょう」とことばを寄せていました。どうするかとこの課題が乗り越えられるか分かりますが、初心に帰って頑張るしかない胸に響きました。「友の会新聞」の配達に関わって30年ほど過ぎました。始めの頃はさらっと読むだけでしたが、現在読者の方はどこをどう読んだりするか考えながら要望はないのかと考えるようになってきました。「病院と読者をつなぐこの新聞」こそ深く読み、勤医協を大切にしていきたいと思っています。

あいの里 水野佐多子

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

太極拳サークル 中国の伝統から 転倒予防に!



太極拳は日本で百年の歴史があります。古くから伝わる伝統的な「武術」から生まれた心身の健康法です。

「心・息・動」を大切に行います。「心」は心を柔軟に整えます。「息」はゆっくりとした呼吸により、心肺機能が良くなります。「動」はゆっくりとした動きと動くことで緊張をなくして気や血液、リンパの流れが良くなります。

また、太極拳には「気功・八段錦」があります。中国から伝わる健康法の一つです。「氣功法」と呼ばれる功法の一種です。腹式呼吸法で「八つの型」で行います。

太極拳を続けることで体幹で鍛えられて、雪道の転倒予防にもなります。その日の体調に合わせて、無理なく、楽しく、ゆっくりと続けることが大切だと思います。

謝辞

★お知らせ★

3・ピキニデー北海道集会
2月15日(土)13時~15時30分
北海道クリスチャンセンター (北区北7西6)
2階大ホールにて
参加費500円 大学生・高校生は無料

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

★行事案内★

ふれあい喫茶	日時	2月5日、19日(水)	10時00分~14時00分	場所	ぽぷら会館1階
6・9行動	日時	2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	2月12日(水)	10時00分~11時30分	場所	ぽぷら会館
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

ぽぷ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。
【電話番号】011-762-8811

混み合う前にご受診を!

皆さん、特定健診は受けられましたか?
健診受診券の期限が3月31日になっている方が多くいらっしゃるかと思います。例年、2,3月は健診が大変混み合いますので、早めのご予約をお願いいたします。
ぽぷら健診委員会

勤医協きたく歯科診療所

診療時間	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 電話 762-8211 F A X 762-8241 * 休診日/日曜・祝日・第4土曜日					

2月の診療案内

電話(011)762-8811

曜日	時間	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	
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 / 毎週火曜午後・金曜午前

2025年2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	・

2025年3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	・	・	・	・	・

診療の案内

受付時間
<月~水> 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。

いつでも元気
2025 2月号 380円 好評発売中
9条の碑 百年後の予言
けんこう教室 暮らしの保健室(下)
聞こえない医師のわたしの生きる道 大阪
核兵器も戦争もない世界へ
まゆのチカラ 和歌山県かつらぎ町
家と健康 筋肉も喜ぶ高たんぱく料理
発行一興出版健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター4階 電話 03(5842)9556 FAX 03(5842)5657

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