

札幌北・石狩健康友の会(2025.5.19現在)

会 員 数	9,992 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	332 人	
友 の 会 健 診	133 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第366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

さくらんぼ狩り

日時 7月5日(土)
人数 50名(先着順です)
参加費 3,500円



★お弁当は各自ご持参ください。

★申し込みは6月19日(木)までに友の会事務局へご連絡ください。(電話：011-769-9907)

5月1日メーデー

参加しました！



桜舞う中、皆で行進

看護学生さんがやって来た 勤医協看護学校の実習受け入れ

5月9日、友の会では北海道勤医協看護学校の2年生の看護実習を受け入れました。ぽぷら会館に看護学生さん4人と引率の先生が来館、「地域・在宅看護論実習」の一環として友の会会員さんのお話を聞きました。

学生さんから質問を受けて、生い立ちなど80歳代の会員さんがお話ししました。勧められた家政科ではなく自分の意思を通して普通科高校に進んだ体験。母親が畑を作り「栄養は大事」と食事をこしらえてくれたエピソード、「いのちの電話」相談活動に携わり他者の話を聞くことの大切さを学んだことなどを語りました。「自分のおばあちゃんは大好きだけど、ここまで深く話したことがないので、たのしかった」「看護するうえで、貴重な学ぶ機会になりました」といった感想が聞かれました。

午後、囲碁サークルに参加して血圧を測定、初めて囲碁体験も1局打つまでお付き合いしていただきました。サークルの皆さま



んは、「あんな子たちがいる病院に入院したい」と語っていました。学生さんたちに、友の会会員さんが元気をもらった実習受け入れ体験でした。

ぽぷら並木

歯磨き粉の使用法について

皆さんは歯磨きする時にどんな歯磨き粉を使用していますか？

歯磨き粉の歴史は意外と古く、紀元前1500年頃の古代エジプトで既に使用されていました。当時は石の粉末や蜂蜜など混ぜたものを研磨剤としての使用して歯の汚れを除去しているものでしたが、研磨剤を過度に使用すると歯が削れてしまうため現在は推奨されておりません。最近では歯周病に効果的な成分や歯を白くするホワイトニング効果を謳ったものなど数百円の安価なものから数千円もするものまで多種多様なものが販売されており、歯磨き粉の使用法について最近学会から方針が出されました。乳幼児では歯が生えてから2歳までは米粒程度(1〜2mm)を使用する、3〜5歳はグリーンピース程度(5mm)、6歳〜大人は歯ブラシ全体につけて使用します。

歯の再石灰化を目的にほとんどの歯磨き粉にはフッ素が配合されており、その濃度の具体的な数値の目安は5歳までは1000PPM、6歳以上は1500PPMとなっており、濃度についてはパッケージに記載されております。歯磨き後はうがいのできない乳幼児はティッシュで拭きとり、うがいのできる場合は少量の水で1回だけうがいすることが推奨されております。大人は特に使用法に変わりありませんが、小さい子供が近くにいる方は是非参考してみてください。



勤医協きたく歯科 小林 篤人

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

- ヨガサークル
毎週月曜日 午前10時〜
(75分間)
会費1回1000円
- 大正琴サークル「花音」
毎週月曜日
午後1時〜
会費3000円・入会金2000円
- 第1布遊びサークル
毎月月曜日
午後1時30分〜
会費3000円
- フラサークル「カトレア」
毎週火曜日
午前10時〜
会費2000円
- 第2布遊びサークル
毎週火曜日
午後1時30分〜
会費2000円
- カスタネット
毎月第1火曜日
午前10時半〜
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
会費600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
会費無料
- 書道サークル「書心会」
第1・3木曜日
午前10時〜12時
会費1000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
会費2000円
- 楊名時太極拳「すずやか」
第1・3木曜日 午後1時〜3時
会費2000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
毎月第1金曜日
午前9時30分〜12時
- ぽぷら囲碁サークル
毎週金曜日
午後1時〜5時
会費1000円
- 銭太鼓サークル
第1・3土曜日
午前10時〜
会費無料

サークル活動の場所はすべてぽぷら会館です

会員のこえ

青の森 緑の海

今泉信也さんの写真と文から

地球温暖化による、災害が起こっている近年：人間の利益優先のやり方で森を壊し続けてきたことがここに来て、私たちに牙を向けてきているのでは：森を守る大切さ、いつまでも森の新緑をきれいだと思っていたいと：「人間の価値観に合わせようとするのではなく、その“違い”を意識して、そこから何かを学ぶことが大切ではないかと思う」という思いに共感しました。

ヤマダ



購読の申し込みは友の会事務局まで

すが、出来上がる過程と仕上がりを見るのも楽しみの一つです。毎年できることが少なくなっていますが、「それでも良し」とし、甘やかしております。おしゃべりの時間とお茶の時間を一番にと思っています。

毎週火曜日の午後からいつでもドアを開けてお待ちしております。本当に来てくださいね。



「私を見て」とばかりも花々が咲き、新緑が目も優しい季節を迎えましたね。

勤医協中央病院行きバス停前の花だんも会員の方の手入れによって、今はスイセン、チューリップがかわいらしく咲いています。人々の動きも活発になり戸外での行事も楽しみになりました。

さて、布あそびに生地や着物のいただき物を利用していただき大変助かっています。ありがとうございます。感謝です。それぞれ個々の物を作っています。

作る過程も楽しんで第二布遊びサークル



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 6 月号 380円 好評発売中

〓 集団自決。の島で 沖縄

けんこう教室 内臓脂肪を最速で落とす

ピカドンのドンが聞こえなかった人々

お金をかけない健康法 認知症の予防⑩

まちなちカラ 埼玉県横瀬町

食と健康 はじめての台所

発行＝民医連健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



★お知らせ★

無料送迎バスが夏ダイヤになります

中央病院⇄ぽぷらクリニック

★期間：2025年5月1日～11月30日

※改定に伴い、廃止停留所があります。

ご注意ください。



札幌市 高齢者帯状疱疹ワクチンについて

令和7年4月1日から、高齢者帯状疱疹ワクチンが札幌市の定期の予防接種となりました。

令和7年度定期接種対象者の方は、以下の通りです。

- ・年度内に 65 歳になる方
- ・年度内に 70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になる方

接種ワクチンの種類は2種類となります。

- ・水痘生ワクチン(¥4,500)
- ・シングリックス(¥10,800×2回)

※札幌市の助成が受けられる場合があります。

予約制となりますので、事前にお電話等でご予約下さい。

詳細はぽぷらクリニック(011-762-8811)までお問い合わせください

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。

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

2025年6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	.	.	.	.	.

2025年7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	.	.

勤医協きたく歯科診療所

勤医協札幌北區ぽぷらクリニック

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 北區新琴似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						

6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	○	○	○	○	○	○
特 定 健 診	予約	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

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。