

札幌北・石狩健康友の会(2025.6.19現在)

会 員 数	10,003 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	333 人	
友 の 会 健 診	265 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第367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

命・くらしを守る大事な一票 7月 参議院選挙

ぽぷら会館では、毎月2回水曜日に「友の会ふれあい喫茶」を開いています。
6月19日、「最近気になっていること」をテーマに、60歳代から最高齢90歳までの8人が参加して交流を深めました。

主食の米は自国で

開口一番、「お米高い」「私のまわりはまだ備蓄米でできてない」と怒りの声。「早々と外国米を輸入するより、主食の米は自給できるようにしてほしい」「米づくりをやめた田んぼは簡単に戻せない。国は長期的に考えた政策出してほしい」と政府の米政策に疑問が広がりました。物価高騰に苦しむ国民の批判を受け政府が出した一律2万円給付案にも「本当に意味がない」と厳しい意見。

「すべての食品が値上がりしている。近所のお年寄り夫婦が、一番安い店を探し回って買い物している」「共同購入でお米は手に入るけど、輸送費が上がって大変」「値上がりは食品だけじゃない、医・食・住、生活全般に及んでいる」「何とかしてほしい」と切実な声が上がりました。

老いも若きも

安心して暮らせる政策を

最後は、7月に行われる選挙の話題になりました。「まず投票にいかなくちゃ!」「投票しないで政治が悪いとは言えないでしょ!」という意見や「若い人が選挙に行かないのは、働き方が大変になって、長時間・過密労働だとかの影響も大きいと思う」と若い世代の置かれた厳しい状況に共感の声がありました。

老いも若きも苦しい物価高の中、一時しのぎの現金給付ではなく、暮らしを助ける消費税減税を考えてほしいという意見でまとまりました。
ただし、減税財源は国債という名の借金を増やすのでなく、大企業や大金持ちに見合った税金を納めてもらい、防衛費増額をやめて財源にする、どの世代も安心して暮らせる方法を考えるのが政治の責任ではないでしょうか。

特定健診 特診で健康チェック

5月31日土曜日、ぽぷらクリニックで特定健診の友の会特診が行われました。希望者には自宅への送迎も行いました。7人が受診しました!一緒に受診した友の会員同士で和気あいあいと話す姿が見られた特診日でした。今後も特診を行い、各班に声をかけていく予定です。
特定健診は健診後が一番重要です。気になる健診結果は放置せず、結果を持参して受診しましょう!



ぽぷら並木

施設の雰囲気ってどんなもの?

施設の雰囲気ってどんなもの?って気になりますか?住宅型有料老人ホーム「爽風館しのろ」の特徴について、紹介しますのでご想像いただければ幸いです。

39室41人(夫婦部屋*2室)がお住いの「爽風館しのろ」は、現在男性が15名、女性が26名入居されており、年齢構成は60代が1名、70代が7名、80代が22名、90代が8名、100歳以上が3名で、平均年齢は85歳です。

入居期間は1年前後が4名、2〜3年が10名、4〜5年が13名、6〜10年が9名、10年以上が5名で、昨年の入退去による入れ替わりは4名と落ち着いており、うち3名の方をそれぞれのお部屋でお看取りしました。

介護度分布では、自立や要支援者が4名、要介護1が13名、要介護2が14名、要介護3以上が10名です。重介護の方が多くいることが爽風館の特徴といえます。

要介護3の状態になると、言葉が少なくテレビも興味もてず、部屋の明るさも気にせず横になってばかりの生活で、「何をどうしていいかわからない、一日をどうやって過ごせばいいかわからない」という方が多くなります。

そこで併設の定期巡回型訪問介護(24時間365日ヘルパー)が活躍!たとえナースコールを押すことができなくても毎日、何度も訪問しながら、着替えや食事、薬渡し、トイレやおむつ交換、水分やおやつ、室温や換気、照明や採光調整などきめ細かくお手伝いをしつつ、会話も挟むことで、その方の笑顔を引き出します。

最期までその人らしく生活できることって大事なことですからね。

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さんも活用できます。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

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

カスターネット
●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

第1布遊びサークル
●第1・3・4木曜日
●午後1時30分〜
●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「すゝか」
●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3金曜日
●午前9時30分〜12時
●会費 1回1500円

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

エジプト

ナイル川を望みながら

ここはエジプトのカイロ。ホテルの窓からナイル川を大きな船がゆったりと通るのを眺めながら私は今回も“この川はどっちに向かって流れているの？”と同じことを考えている。

広い川幅はドナウやライン川でも同じだった。昔はよく同じことを土地の人に尋ねたものだ。

海・山に囲まれ、急流も珍しくない日本との大きな違い。山道で冷たい流れを手ですくい飲んだことは何度も体験した。無駄遣いの様子を「湯水のように使う」とはよく云ったものだ！

今、世界のあちこちで資源をめぐる戦いが続いている。大切な資源・水に関して日本は本当に幸せ。

夕焼けに染まるナイル川を目の前にして私は急に石狩川を思い出した。

小原 静香



6月19日ぽぷら会館にて
オカリナサークル発表会開催



書心会は現在10名（男性2名女性8名）で月2回集まって練習しています。

楷書・行書をお手本にお互いの作品を見ながら、先生の適切な指導で気付きを得て、次回の練習日迄には確実にステップアップしていることを各自それぞれ実感していると思います。良い部分は必ず評価してください。さらに努力し続けていこうという気になります。

静かな雰囲気練習しているわけではなく、おしゃべりしながら楽しい時間を共有しているサークルです。パソ



コンで文字を速く打てる時代ではありますが「手書き」の良さを、是非体験していただけたらと思います。

尚、ユネスコの無形文化遺産への登録に向けて「書道」を候補にと国の文化審議会が提案していると報道されています。実現されるかわかりませんが、されなくても書の文化がひろく話題となり関心が集まることを期待しています。

阿部 幸子

購読の申し込みは 友の会事務局まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 7月号 380円 **好評発売中**

原発と司法

けんこう教室 直腸肛門奇形

チャリティーライブ 能登の音

お金をかけない健康法 認知症の予防①

まちのチカラ 海外編 ネパール

食と健康 子どもが食べなくなる魚料理

発行＝徳保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



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的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

介護のご相談は社福）勤医協福祉会へ

しのろ在宅総合センター 011-774-3577
北在宅総合センター 011-299-1057
有償ボランティアひなたぼっこ 011-374-8213

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

7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	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内	科	○	○	○	○	○	○
特	定	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

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	・	・

2025年8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。