

札幌北・石狩健康友の会(2013.11.30現在)	
会員数	10,207人
宅配協力者	441人
友の会健診	1056人(4/1)

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

【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)762-9085
*不在時は北区ぽぷらクリニック 762-8811
発行責任者：西口利恵子 編集長：前田英世

北・石狩新春のうどい 盛太郎

コーラスサークル「青い鳥」の瀬川悟郎先生の指揮と、田中聖子（しょうこ）先生の伴奏で、友の会の歌「命があるから」を参加者全員で合唱しオーピングを飾りました。開会あいさつに立った西口利恵子友の会会長は、昨年の友の会「月間」で新琴似東地域に念願だった「ブロック」が誕生し、宝配活動も前進したことを見報告。また社会保障の改善や秘密保護法、TPP、原発再稼働の動きなど命に触れ、「安心して住み続けられるよう多く

名が参加し、札幌北・石狩健康友の会新春のつどいを開催しました。今年のスローガンは、一人ひとりのつながりを生かした友の会活動で、安心して住み続けられるまちづくりを地域とともにに憲法を活かして人権としての医療・介護保障を目指します。



て最後は、よさこいソートランまつりで活躍する新琴似天舞龍神の優美で力強い舞いに参加者も大いに盛り上がりました。

(石狩市議)の乾杯の発表で交流が始まり、北区ぼくらクリニックの平野洋院長、北32条在宅総合センターの鈴木貴人センター長など民医連各事業所からのあいさつや、大正琴、銭太鼓、コーラス、サークル「青い鳥」、フニダンスサークルからの発表を楽しみました。そし

の人たちと力を合わせて
いきましょう」と呼びかけ、今年を来年の友の会
20周年にむけた記念の
一年にするため、友の会
活動への協力を訴えました。来賓の中嶋勝北海道
勤医協常任理事は、国民
生活に大きな打撃を与える消費税増税と社会保障
改悪を「力を合わせて踏
ね返しましょう」と呼びかけました。

2015年友の会20周年に向けて 飛躍の年に



間でした。今は雪のため
ぱぶら会館の2階をお借
りして、ダンベル体操
ヨガ体操、ミニ勉強会な
どを行っています。参加
者からは「病気は自己管
理すれば良い事は分かる

A group of people are walking through a forest. One person in the foreground is holding a red sign with white Chinese characters that read "乱搭" (Illegally搭ed). The background shows tall, bare trees and some buildings in the distance.

（中） 健る とる を ゆ 心 い 場

クリニックで初の試みです。最近では、ウォーキングが認知症やうつ病の予防に効果がある事がわかつています。患者さんからの「一緒に運動に取り組む企画をしてほしい」という声と、職員の「クリニックとして、患者さんの病気の悩みを相談す

する年にしていきましょ
うと」と呼びかけました。
会場では書道、第1・第2
布遊び、絵手紙の各サー
クルの作品展示も行われ
参加者の目を楽しませま
した。

「歩き方」開催

運動や筋肉と心と筋力



ふれあい喫茶
毎週水曜日 ぽぶら会館
午前 10時 30分～午後 2時
飲物すべて100円

第4水曜日は健康相談会です
(2月 26日午後1時 30分～)
認知症サポーター養成講座

ホランニアさん大募集

(中略) 体だけでなく心の健康も大事なので、でだけ長く続いて欲しいと思つています」と感想をいただきました。ゆくは、患者さんたちが心と身体の健康に向き合い、協力し、支えあえる場になればいいなと思いります。今後も月1回開催する予定です。参加は無料なので、興味のある方はぜひひばづらクリニツク職員までお声かけ下さい。

サードルの三案内
ヨガサイン
毎週水曜日
午後5時30分～(75分間)
会費1回1000円

筆
算
火

大正琴サークル「花音」	月3回月曜日 午後1時～8時30分 会費3千円 入会金2千円
健康体操サークル「スマイル」	月3回月曜日 午後7時～8時30分 会費3千円
会場 光陽児童会館	新琴似6条12丁目1の25
第2布遊びサークル	第1～3・4火曜日 午後1時30分～ぽぶら会館 会費200円
囲碁サークル	毎週水曜日 午後1時～ぽぶら会館 会費無料
「トラスサークル「青い鳥」	第1～3水曜日 午前10時～12時ぽぶら会館 会費500円
オカリナサークル	第1～3水曜日 午前10時～12時ぽぶら会館 会費200円
古典を読む会	第3水曜日 午後1時～ぽぶら会館 会費無料 「伊勢物語」
第1布遊びサークル	第1～3木曜日 午後1時30分～ぽぶら会館 会費500円
フラダンスサークル	毎月第2～4金曜日 午前10時～12時ぽぶら会館 会費200円
書道サークル「書心会」	第2～4木曜日 午前10時～12時ぽぶら会館 会費1200円
絵手紙サークル	第1～3金曜日 午後1時30分～ぽぶら会館 会費500円
銭太鼓サークル	毎月第1、3土曜日 午前10時～ぽぶら会館 会費500円
サイクリングサークル	2月19日(水)午前10時 芸術の森集合 シュノーケル 西洋ソリ) 昼食持参

