

札幌北・石狩健康友の会(2024. 4. 16現在)		
会員数	10,074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	46人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第353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)762-9085  
 \*不在時は北区ぽぷらクリニックTel. 762-8811  
 発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

## 北・石狩健康友の会 2024年度役員紹介

- 会長 長原 徳治(石狩)
- 副会長 伊藤 洋子(屯田)  
長屋 いずみ(新光)  
澁谷 千里(ぽぷらクリニック)
- 事務局長 是則 百恵
- 事務局次長 福島 偉和雄(会計)  
柴田 美智子(ふれあい喫茶)  
樺引 美穂子(新琴似・ひなたぼっこ)  
小川 浩司(新琴似北)

よろしくお願いします



四役のみ、敬称略

## 第31回友の会総会 対面開催

友の会が出来て30年が経ちます。今年度の総会は、友の会ってどういう会？という声が聞こえてきて、今までにない記念講演を開催しました。講師は道央健康友の会の副会長近藤良明さんの「民医連(勤医協)の歴史と友の会活動」について、お話を聞きました。大変分かりやすく、参加者さんからは、「聞きに来てよかったです。」「各サークルにも影響があり、さらに活発に参加できることと思います。」などの声が寄せられました。

総会は100名以上の参加がありました。ぽぷらクリニックの平野院長から、ぽぷらクリニックの現在について語られました。また、ひまわり薬局長野伸一事務長・きたく歯科菅原健太事務長・しのろ在宅センター室田千尋副センター長・北在宅センター桂川智子センター長の皆さんからそれぞれの事業所の状況が語られました。そして、6年間頑張ってきた乙坂昭会長が退任することになりました。2024年度の新役員が発表され、退任する乙坂会長のメッセージが読み上げられ、長原徳治新会長より決意表明がありました。皆さんのお力を借りながら、2024年度も世話人一同宜しくお願い致します。四役委員のみご紹介いたします。

### ぽぷらクリニックで働く 訪問診療の運転手パートさん募集中!

現在、ぽぷらクリニックでは訪問診療で運転して下さる運転手パートさんを募集しています。週に2,3回、半日のお仕事です。詳細はぽぷらクリニック澁谷までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

連絡先 011-762-8811(澁谷)



## ぽぷら並木

【社会福祉法人 勤医協福祉会  
北在宅総合センター移転のお知らせ】

2001年に勤医協北在宅総合センターが開設され訪問看護、居宅介護支援、訪問介護で、本格的な在宅介護がスタートしました。2007年に北区内病院が閉院となり、3階に短期入所施設、2階に有料老人ホームを開設し、2013年には北32条で北区内で3カ所目となる在宅センターが誕生しました。介護保険制度改定の改悪、事業所職員数の変化、建物の老朽化もあり、2021年には有料老人ホーム閉鎖、訪問看護を32条へ事業所移転、2022年には訪問介護を32条へ事業所移転し、同年6月には居宅介護支援と通所介護のみの2事業で運営して参りました。コロナ禍の影響、建物の老朽化による利用者様への影響も増加し、2024年4月新琴似拠点から北32条へ全ての事業を移転する運びとなりました。

長年新琴似の地で札幌北・石狩健康友の会、ぽぷらクリニック、きたく歯科、ひまわり薬局の民医連の事業と力を合わせ、地域の健康と生活を共に支える事が出来ましたことに心から感謝いたします。北32条には、看護小規模多機能、訪問看護、地域密着型通所介護、居宅介護支援、訪問介護・定期巡回、サービス付高齢者住宅、有償ボランティアの幅広い事業が住宅入居者、地域利用者の生活を支えます。職員が集結することにより、情報共有の円滑さ、柔軟なサービスが必要になった時にも迅速に個別ニーズに対応すること、近隣の地域との繋がりを大切に地域密着事業としての役割をこれまで以上に発揮できるよう職員一同頑張る所存です。今後も同じ北区内の民医連事業とし、協力し合いたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

勤医協福祉会  
北在宅総合センター長 桂川智子

### 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 午後1時～ ぽぷら会館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～ 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  
●休会  
●午後1時30分～ ぽぷら会館2階  
●会費 3000円
- フラサークル「カトレア」  
●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
- カスターネット  
●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「すずか」  
●第1・3木曜日 午後1時～3時  
●会費 20000円

サークル活動は、5月は変更があります。



# 会員のこえ

## 「桜咲く」「桜散る」に思う

今年も悲喜こもももの受験シーズンを経て、また春が巡ってきました。毎年この時期が来ると、私はもう七十年余りも昔のことなのに胸がチクリとなります。それは私のすぐ上の兄が今で言う「桜散る」だったからです。

兄は小学生の頃から「大学教授になる」のが夢でした。野球も勉強も頑張って、親たちを笑わせ喜ばせていました。成績も良く、第一志望の大学も合格できるのでは...と誰もが思っていたと思います。しかし、情報もあまりない片田舎の高校でのこと、やはり力不足だったのでしょう。それでも兄は諦めることなく、静かに古い机に向かっていました。

やがて春が来て若草が茂り始める頃のこと、なんと白い小さな山羊が一頭、兄のもとに届きました。それは担任だった先生の励ましの贈り物でした。このかわ

いい山羊は私たち家族を一気に明るくしてくれました。しかし、兄は翌春も「桜散る」でした。父はもう、「合格した大学に入ってくれ」で、兄は不本意ながら、汽車で三時間の札幌に向かい、第二志望の大学に入りました。

それから四年、兄は高校教師として世に出ました。学校では世界史などを教え、定年までどこに転勤しても進路指導を担い続けたようです。自分の苦い経験をベースに、多感な生徒たちに向き合っただけで、夢や悩みを共有し、この上ない充実の時を過ごせたのでは、と思います。兄はドイツ語、ロシア語を独学で身につけ、「教授」への道の話もあったのに、気持ちは少しも動かないでやってきたのではと思います。「兄さん、桜咲いたね」と秘かに語りかけているところですよ。

阿部 久子

### 友の会サークル ホップステップジャンプ

### オカリナサークル

### オカリナ見学 しませんか!!



オカリナの発祥地はイタリアです。ドーナチという菓子職人が土笛に「がちょうの子供」を意味する《オカリーナ》と名付けたのが始まりとされています。

オカリナの魅力といえば、温もりを感じさせる優しい音色です。コンパクトで持ち運びが楽なオカリナは、息を入れると簡単に音を出すことが出来て、あらゆるジャンルの曲を演奏することが出来ます。脳トレに効果抜群!!世界の果てまでイッテQでも話題に。

◎認知症予防 ◎脳を活性化 ◎無理なく音が出せる ◎温い音色はヒーリング効果に 等々。  
シニア世代の方で何か楽器を始めたいな...という方には、ぜひおすすめです。ドレミの基本音階から練習していますので、ぜひ気軽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

3月の新規入会は5人で勤医協以外のケアマネから1人と第2.地域包括支援センターから1人、勤医協のケアマネからは3人の紹介がありました。

受診同行、片づけ、ゴミ出し、買い物代行、見守り介護の希望です。利用回数は2月も130回を超えました。

ボランティアさんを募集しています。ボランティアさんへの活動費は「家事サービス600円/1時間」「身体サービス1000円/1時間」(ヘルパーなどの資格のある方のみ) 交通費はバス代など実費、自家用車利用の場合はガソリン代を利用者さんから頂きます。よろしくお願ひします。

入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さい。お待ちしております。留守の時はお名前・電話番号を入れて下さい。折り返し、ご連絡いたしますのでよろしくお願ひします。

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

## ふまねっと

5月10日、24日(金)  
10:30~11:30  
ぽぷら会館2階  
飲み物を持参して下さい

## 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

## ふれあい喫茶

5月15日、29日(水)  
10:00~14:00  
ぽぷら会館1階  
ぜひご参加ください。

## 今月の「6・9」行動

5月9日(木)午後1時~  
麻生駅イオン前

何でも相談会 TEL: 011-762-9085  
5月8日(水) 場所: ぽぷら会館  
午前10:00~11:30 担当: 長原

### 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 (ぽぷら会館うら)



購読の申し込みは友の会事務局まで

電話(011)762-8811

## 5月の診療案内

曜日	時間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		夜間	金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		午前	午後	
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 / 毎週火曜日午後・金曜日午前  
循環器外来 / 第1・3・5火曜日午後

## 新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

当院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

### 2024年5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	・

### 2024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	・	・	・	・	・	・

### 診療案内

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。

### 勤医協札幌北区ぽぷらクリニック