

文芸
特集号

60 号

令和2年3月号

老連さつぽろ

題字：元札幌市長 故板垣 武四氏

発行 一般社団法人 札幌市老人クラブ連合会

札幌市中央区大通西 19-1-1

電話 614-0153 <http://lilacsenior.info>

発行責任者 会長 花田 吉治

制作·印刷

株式会社ニチコミ

電話 03-5718-3900

<http://www.nichicomi.com>

ねんりんピック
わかやま大会 開会式



札幌市から15種目97名参加



花田団長へ団旗授与

ねんりんピック
わかやま大会 結団式

第48回
全国老人クラブ大会



全国から約2400名参加



大宮ソニックシティ会場にて

第48回
全国老人クラブ大会

シニアヘルパー
養成講座

令和2年度は6月・7月・9月に実施



卒業生による寸劇

札幌シニア大学
自治会祭

札幌市老人クラブ連合会ホームページ
随時更新中!!

<http://lilacsenior.info>

ライラックシニアクラブ

🔍 檢 索

もくじ

随 想	テーマ「令和を迎えて」	2
短 歌		4
俳 句		6
我がクラブ紹介		7
俳 句 (つづき)		10

川 柳	11
第 48 回全国老人クラブ大会	13
感染症対策について	14
令和元年度 理事会の開催状況/令和 2 年度行事予定 ..	15
令和元年度「社会奉仕の日」実施状況/編集後記	16

随想

テーマ「令和を迎えて」

令和も友と楽しい旅を

中央区

山鼻和楽会

赤間 紀子

平成末に夫を天国へと見送り、人生初めて一人だけの自由な時間を得ることとなり、私の残り少ない人生をプレゼントしてくれたことに感謝。今まで以上に和楽会、すこやかクラブのサポーターとして、令和を迎えても自分が皆様のお役に立つことを目標にしております。

また、和楽会では姉妹のような友がいて、令和に入り3度、女二人旅をしました。1度目は名古屋を拠点にして世界遺産岐阜県白川郷、飛騨高山、伊勢神宮の内宮外宮を参拝、名古屋城も見学しました。昼食は名物味噌カツ。夕食は居酒屋で飲食し、グルメの町なのでにぎやか。やはり大都会での食べ物も美味しかったです、堪能しました。

2度目は、JRの旅を計画。新函館北斗駅から北海道新幹線に乗り、秋田市へ。ここを拠点に新幹線あきたこまちに乗り、角館の武家

屋敷を見学しました。歴史を感じ、名物の稲庭うどんを地元で味わうと、全然おいしさが違うことを友と二人で実感しました。季節外れの鰯の飯寿司は最高。これは居酒屋で味わいましたが、またゆっくり行きたいところです。

3度目は船旅ツアーに参加しました。小樽から舞鶴へ5日間、京都から世界遺産和歌山県高野山へ向かいました。とても神秘的。また大自然に囲まれ心が洗われる空間でした。その後奈良の大神神社へ。日本最古の神社へは往復で山道を歩いて1時間半ほどです。友と御朱印帳を持ち、先々で印をいただき、令和の時代も私と友も何年生きるかどうか？ 幸せな時が来ることを願いつつお参りしました。令和に入っても地域によって台風など災害が多いと感じております。また友と珍道中ができるように楽しく過ごしたいと思っております。

令和を迎えて

北区

新琴似五番北進クラブ

土屋 喜博

「新しい元号は、令和です」で令和が始まった。昭和に生を受け社会人になり、平成の時代は仕事

に全力を尽くし、いま、令和の時代はすべての職を辞し、親業の方は卒業しなければならぬと思いつつ、子供に迷惑がられないながらもつきまとい、日々を穏やかに楽しんでいる。

親元を離れて生活を始めたのは会社の寮で、多くの先輩がおり、社会人としての必要な基礎知識(?)はこのときのご指導で身に付けたものである。終業後に「クラブ活動に行く」といって連れていかれたのが、ススキノのナイトクラブだったということもあった。職場では、久々の新人ということでも大切にしていた。

昭和は戦争の時代、戦後復興の時代、バブルの時代、そして失われた10年と激変した。バブルの時代は多忙を極めたが、右肩上がりの時代の仕事はとても楽しいものだった。昭和天皇陛下のお言葉の、あの独特な抑揚は強く記憶に残っている。

平成時代の最後に、勤め人であればだれもが憧れる「毎日が日曜日」生活に入った。北進クラブに入会させていただき、いま、ほんの少しくラブの運営にも携わらせていただいております、日々穏やかに楽しんでいける場合ではなくなってきた。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団
札幌道都病院
Sapporo Doh-to Hospital Medical Corporation
内科・外科・形成外科
東区北17条東14丁目3-2
☎731-1155(代)

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
医療法人社団
石垣整形外科医院
院長 石垣貴之
札幌市東区北26条東8丁目1番5号
TEL 011-751-3231
入院直通 011-751-0743 FAX 011-752-8085

西谷皮膚科
受付時間 診察時間
月・火・水・金 午前 8:30~12:00 9:00~12:00
午後 午前 8:30~12:00 14:00~17:00
木曜 午前のみ 8:30~12:00 9:00~12:00
休診日: 土・日・祝祭日
札幌市東区北12条東7丁目
メディカルセンター光星1F ☎(011) 741-1121

KOREI
ENT CLINIC
光星耳鼻咽喉科クリニック
月・金 通常診療 9:00~12:30 / 予約優先 14:00~18:30
火 通常診療 9:00~12:30 / 午後休診(検査、手術日)
水 通常診療 9:00~12:30 / 予約優先 14:00~17:30
木・土 通常診療 9:00~12:30 / 午後休診
※通常診療は予約不要
札幌市東区北12条東7-1-35
メディカルセンター光星2F ☎(011)741-8740
市営地下鉄東豊線「東区役所前」4番出口より徒歩1分

東雁来 内科 小児科 整形外科
すこやかクリニック
診療時間 9:00~12:00 / 14:00~17:00
休診日 日曜日・祝日・内科・小児科 土曜午後、整形外科 土曜
内 科/訪問診療 月・水・木・金 14:00~17:00
小 児 科/ワクチン専用時間 火曜午後 13:00~14:30
整形外科/リハビリ物理療法 水曜午後・土曜午前
札幌市東区東雁来10条1丁目12-1
☎011-791-9991

完全
予約制
**あさひまち
歯科クリニック**
月・火・木・金 / 8:30~17:00
(昼休み: 12:00~13:00)
土 / 8:30~14:00
矯正 水・土・日 / PM3:00~PM6:00
札幌市豊平区旭町1丁目1番16号 予約 ☎011-831-1717

さて、平成の時代に、昭和生まれは史跡、墓石、遺跡とまで言われた。こうなれば、何と言われようとも令和の時代がどうなるのか、見てやろうと思ったところである。

厚別区

平和な世界を築くには何が必要か

高齡者クラブもみじ台みなみ会

清水 直人

新元号「令和」が発表された時、命令の「令」だから良くないという声がありました。が、万葉集が古典である「令」には本来「善」を表す良い言葉で、令嬢、令息の「令」とも言われます。また「令」には「喜ばしい」「美しい」「おめでたい」といった意味があるとされます。安倍首相は決定後の記者会見で首相談話を発表し、新元号に「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」との意味を込めたことなどを説明しました。

日本初の元号「大化」は645年に始まりました。中国を手本に日本は天皇中心の国家の完成を目指します。元号が制度として定着したのは、大化から半世紀が過ぎた701年の「大宝」以降と見られます。日本は大化から平成まで

の間に247の元号を使ってきました。世界を見渡しても、元号を使い続けているのは日本だけです。令和の時代を迎えての国民の声は「戦争のない平和な時代であってほしい」と言うのが大多数の願いです。平和な世界を築くには何が必要でしょうか。それは全ての人の心に具わっている「善」の心を育て・広げ・発揮し行動していくことが大事です。

仏教の教えに「人のために火をともしば・我がまへあきらかなるがごとし」という言葉があります。平和な社会でなければ自分の幸福もないという生命尊重の哲学を信念として生きようと決意しています。

清田区

会員相互の親睦を深める

東北野友の会

太田 安男

令和も既に6カ月が過ぎました。私どもにとりましては、お若い天皇、皇后をお迎えでき、真新しい時代の始まりと大変喜ばしい限りです。この半年間において当友の会も新しい活動も加わりました。その2、3の行事を紹介し

令和を目途に東北野友会館が四十年ぶりに建替えになり、例会の会場を北野連合会館に移させていただきます。その際、一番懸念としていたのが、厚別川を隔てて少し遠くなることにより、はたして何人の会員が月2回の例会に参加されるかということで、大きな課題でありました。幸いに会員の車で送迎していただける方もおられ、いつもの人数を超える月もあり、会員の助け合う精神が発揮され、胸をなで下ろしたところです。そんな中、当友の会では、従来4カ所の公園清掃・草刈りを実施しておりましたが、令和を迎えたこともあり、もう一カ所増やすことになりました。増やすに際し、作業される人の問題に心配の種もありましたけれど、他の公園と掛け持ちで参加された人が多く、何の支障もなく年間15回の作業を無事終えることができました。

また、月2回の例会では、民謡、合唱、踊り、マジシャン、カラオケ、自前講座、出前講座等に加え、新たにギター&ハーモニカ演奏を有志らが披露されるようになり、会員それぞれの趣味を披露する輪が広まりました。令和2年も会員相互の親睦を深めてまいります。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

天使病院
〒065-8611 札幌市東区北12条東3丁目

診療時間
午前 8:00~11:00 (土曜日は8:30~)
午後 13:00~15:30
救急は24時間体制

受付時間
一般 月~土 14:00~20:00
日・祝 11:00~20:00
小児 月~土 14:00~20:00

天使病院ホームページ * <https://www.tenshi.or.jp>

SUZURAN DENTAL CLINIC
歯科 小児歯科 歯科口腔外科 矯正歯科
すずらん歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日：火曜日・日曜日(隔週)・祝日
※受付は診療終了の30分前まで ※日曜日は隔週診療
札幌市東区伏古11条4丁目1-28 ☎(011)780-4182

独立行政法人地域医療機能推進機構
JCHO 北海道病院
JCHO 北海道病院付属介護老人保健施設「ジェイコー中の島」
健康管理センター、こどもデイサービス併設

受付時間
午前 / 8:00~11:00
午後 / 12:30~15:30
※休診：土・日・祝

病院 ☎011-831-5151 老健 ☎011-813-2222
〒062-8618 札幌市豊平区中の島1条8丁目3-18
病院ホームページ <http://hokkaido.jcho.go.jp/>

心臓血管外科・循環器内科・腎臓内科
人工透析内科・胸部外科・リハビリテーション科
医療法人サンプラザ 新札幌循環器病院

受付時間
平日 / 8:45~11:30
13:30~16:30
土曜 / 8:45~11:30

循環器救急のお問い合わせは24時間対応

厚別区厚別中央2条4丁目9-25
☎011-892-1556

整形外科・リハビリテーション科
医療法人社団
奥泉整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	※	○	※
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

※木曜・土曜は12:00受付終了 昼休みも物療は行っておりません
休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
☎011-731-2161
札幌市東区北41条東8丁目3-7

医療法人社団 いちご会
新道東フレンド整形外科

診療時間 月~水・金曜
9:00~12:00
14:00~18:00
木曜 9:00~12:00
土曜 9:00~11:30
休診日 日曜・祝日

MRI、骨塩定量測定装置あり
駐車場あり

☎011-789-0010
札幌市東区北31条東19丁目
地下鉄東豊線新道東駅3番出口より徒歩8分

短歌

◆中央区

船上にしばし眺むるワイキキの

沖の夕陽は静かに入りぬ

幌西長栄会

川井 栄子

病にて患部三ヶ所摘除して

それでも元気明るく生きる

苗穂洋々会

青木 勝子

生きいきと柳の枝を移る羽根

日崖を見つつ森へ入りゆく

苗穂洋々会

山田 厚子

◆北区

新しく令和となりて受継がれ

凛とし姿平和の新

新川福寿会

成田スズ子

草刈の音弾ませて遊歩道

令和の日差し背に受け歩く

拓北ひまわり長寿会

赤岩 信作

寝ているの死んじやったのにたじろぎぬ

定時連絡を忘れしスマホに

北区老人クラブ寿老会

柏木 瑛子

秋の香をかゝえて訪ね来る

弟夫婦と会話もはずむ

十三の会

西田 樹子

故郷の開拓農家の朽ちた窓

北斗七星つかみとれそな

十三の会

岸本 ミヨ

令和への希望あらたな五月晴れ

光芒一筋 神宮を照す

あいの里藍寿会

小野寺直人

米寿越え生きる令和の時代にも

ありがたうを言える老人でありたい

篠路中央クラブ

高松 幸夫

敬老会元号新たに生きて来て

亡き夫想い喜寿を祝わる

篠路中央クラブ

松原喜代美

◆東区

合格の掲示みあげて若人の

握る手あつく未来担はむ

元町寿楽会

山尾 孝子

未熟児で生まれし孫が頑張つて

一念発起同期と並ぶ

伏古老人クラブ

中岡 元治

年忘れ飯装で唄う流行歌

動悸乱れてリズム失う

美香保クラブ

深谷 和明

木々の葉を山裾までも紅く染め

秋の名残りを告げる山並み

美香保クラブ

酒井純一郎

晩秋に亡き母偲び紀三井寺

出場嬉しねんりんピック

めぐみ友愛会

芳賀壽恵子

春爛漫喜怒哀楽を詰めこんで

勇んできたよ七十年かな

栄さわやかクラブ

三谷 節子

◆白石区

この坂を登りつめれば何かある

ひたすらなりし日は遙かなり

川下老人クラブ

佐藤 園枝

平成の天皇との会話しひ出に

見てをり今日の即位の礼を

北都明生会

西出 欣司

◆厚別区

耳遠く会話弾まぬ友なれど

歌へば声に凛と張りあり

もみじ台北生寿クラブ

谷島 俊勝

街路樹の根元に咲いたコスモスも

小菊も散つて秋しのびよる

厚別東高杉会

真鍋セツ子

さやさやと窓から見える街路樹の

若葉のダンスに心癒やさる

厚別東高杉会

有元 恵子

運動会カメラ片手に子とともに

負けじと走る親の汗かな

厚別東高杉会

桐溪 ヨネ

食器棚の上に置きたる流木の

観音像に見え我が齢と重ねて

厚別中央寿会

上善 昌信

白い月一日を終えた人々を

見送りやがて夜の雲間に

厚別中央寿会

長谷川芳子

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

勤医協もみじ台歯科診療所

●受付時間／(生 前) 9:00~11:30 (訪 問)
(午 後) 13:30~16:00 (診 療)
(夜 間) 17:00~19:00 (火・水・木)
●休 診 日／土曜午後・日曜・祝日

札幌市厚別区もみじ台南1丁目2-10
 ☎011-897-9033

内科・循環器内科・消化器内科・小児科

医療法人社団 野沢医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●

休診日／日曜・祝日

札幌市東区北17条東1丁目

☎011-741-3535

医療法人社団

上杉皮膚科医院

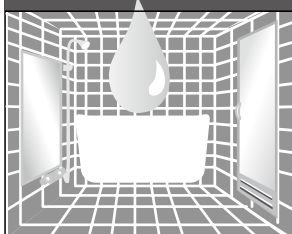
【受付時間】
 月・火・木・金／9:00~12:15 13:30~17:00
 土／9:00~12:15 13:30~15:30
 日(第1・3)／9:00~12:15
 休診日／水曜、祝祭日、第2・4・5日曜

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 サンピアザ3階

☎(011)892-2466・890-2360

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いんですよね…
 体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを見せ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
 安全な入浴のための方法より抜粋

働いて老いた自分に金メダル

楽しむ酒は身になる力

厚別中央寿会 庄 美恵子

吟詠の習いの時空の懐かしき

師の面影に詩流れゆく

森林公園町内緑友会 一口 芳勝

秋深く風にゆられし街路樹は

吹雪のごとく黄金葉降らす

梅ヶ丘クラブ 佐藤 博

紅葉には未だ早きと思はるる

ニセコの山にかかる薄霧

高壽ラもみじ会 服部 和子

◆豊平区

友と逢ふ約束なれど逢えずして

思へばあの日にはエープリルフル

中の鳥さつきクラブ 正木 恵美

いつの日も振舞いくれし亡き友の

やさし心を皆は忘れず

シニアクラブしらぎく 小島満里子

歌を詠む夢広がって今日を生き

素敵に年を重ねゆきたし

福住会 佐藤 芳枝

凍結に足もと滑り怪我のもと

散歩も出来ず閉じ籠もりです

シニアクラブ西岡喜楽会 永澤 一彦

温暖化地球を救えとサミットで

十六歳の少女に感動

シニアクラブ西岡喜楽会 青木 英世

冬構え窓にビニール懐しく

今の営み有りがたきかな

平岸台すこやか会 竹山 幸男

◆清田区

まぎれなき春の声なり朝練の

学童の発つ高きかけ声

清田清栄会 品田 薫

紅葉のニセコの旅に高寿会

吾れの高里行けぬ淋しさ

清田高台高寿会 江尻サヨ子

敬老を祝してくれ町内で

祝ってくれる人も敬老

清田高台高寿会 小野 京子

秋風が体いやせりもう一度

元氣にしてね祈る日々にて

清田高台高寿会 乗松 芳子

早春に総会開く高寿会

年号変わり会よ幸あれ

清田高台高寿会 高橋 幸子

◆南区

ななかまど桜にもみじ赤くもえ

街路を色どる中ノ沢の秋

中ノ沢溪楓会 岡本 憲明

紅はえる支笏の秘湯影一つ

令和の御代にきづな深くし

中ノ沢溪楓会 渡邊 一義

街路樹は一葉だに無き木肌見せ

個性結びのマフラー華やぐ

澄川喜楽会 前嶋三穂子

やりたきこと尽きることなく夜の次に

朝を信ずる有難さかな

ほほえみ会 三浦 紀雄

神様はいるはずないと亡き妻の

悲しき言葉忘れざりにき

藤野高台クラブ 古川 洋一

◆西区

早朝の冴えわたる空露天の湯

錦の山々ゼーんぶいただき

宮の沢中央老人クラブ 鈴木サチ子

陽を受けてとんぼが三匹羽根休め

秋の公園ベンチの上に

宮の沢中央老人クラブ 村井 俊博

来る年の大会向けてパークする

クラブの先に落葉舞い散る

宮の沢中央老人クラブ 大野百亀子

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています



医療法人 新札幌整形外科病院

■診療時間 平日 9:00~11:30 / 14:00~16:30
土曜 9:00~11:30

札幌市厚別区厚別南2-2-32 ☎011-893-1161

寝たきりの方や車椅子の方には
皮膚科専門医の往診も行っています

ひふかのおうしん

TEL(011)533-3553
FAX(011)533-3554

医療法人社団 廣仁会

豊水総合メディカルクリニック 皮膚科 往診部

札幌市中央区南7条西2丁目1番4

社会医療法人 恵佑会札幌病院

札幌市白石区本通14丁目北1-1
☎011-863-2101(代表)

社会医療法人 恵佑会第2病院

札幌市白石区本通13丁目北7-1
☎011-863-2111(代表)

医療法人社団 履信会

さっぽろ厚別通整形外科

整形外科・リハビリテーション科

診療受付時間 平日 / 8:30~12:00 13:30~18:30
土曜 / 8:30~12:00
休診日 / 日曜・祝日

札幌市厚別区厚別西5条1丁目15-21
☎011-894-8887 ㊦ 20台

豊富な下宿経験を生かし、家庭的な雰囲気、良い環境のもと
安心して、快適に暮らしていただけます。
体験入居や短期の入居も可能です。

シルバー下宿 福来路の家

月次費用の目安(朝夕2食付)
下宿代/87,100円~118,000円

お気軽にお問い合わせください。

☎ 011-786-3636

住所/札幌市東区東苗穂 4条2丁目1-53

社会医療法人 恵佑会グループ

サービス付き 高齢者向け住宅 **モーニング**

高齢者の安心・快適な
暮らしをサポート

札幌市白石区本通
14丁目南5-25
☎011-868-0001

俳句

◆中央区

さえざりにさえざり返し心揺れ

桑園桑の実会

武田加代子

台風目に晩まれりや術もなし

桑園桑の実会

福井 展子

秋の庭花ホトトギス風情あり

幌西長栄会

村井 澄江

秋晴れや踊り仲間となごやかに

幌西長栄会

原田 宣子

オホーツク海鮭の遡上の季節かな

山鼻和楽会

飯塚 亨

◆北区

クラス会面影遠く令和元

新川福寿会

杉野 節子

キャベツ漬け揉む手に力秋の暮

十三の会

近江 芳久

見え隠れはじらうような朧月

十三の会

遠山美智子

孫達の成長夢み我身老い知る

十三の会

大野 絹枝

冷麦のどごととおるトンカツの

十三の会

新槇 輝子

朝日に手はんば体操紅葉に見とれ

十三の会

近江 洋子

明日生きる保証のないまま米を研ぐ

十三の会

炭谷 戈子

◆東区

乾ぶ音は僧の箒や冬に入る

日の丸クラブ

高橋 悦朗

薄暮光角の欠けたる開拓碑

伏古老人クラブ

高橋美奈子

木々染めて赤も黄もあり秋が往く

美香保クラブ

松田 健一

門前の散った黄葉に見いる日々

美香保クラブ

水谷 功

雪虫を払い除けつつ冬囲い

めぐみ友愛会

山田 繁

◆白石区

散歩する歩幅を伸ばし今朝の秋

白石福寿会

田中 康雄

天高し雲を抜き抜く利尻富士

北郷長寿会

高澤 光雄

待宵は叢雲なれば切り子の杯

北郷長寿会

角田あや子

秋深し今日も元氣八十路過ぎ

北郷長寿会

岩田 千早

別れ蚊が腕に止まって力無く

北郷長寿会

田頭 りよ

秋空の平野のむこうに暑寒別

北郷長寿会

村上 美和

たっぷの湯湖水に映る秋模様

北郷長寿会

岡 雅子

◆厚別区

荒縄と荏菀いての雪囲い

みずほ楓会

高澤 英治

小六月窓辺に赤き椅子二脚

みずほ楓会

小松きみ子

喧しき去りて寂しき彼岸かな

厚別中央寿会

佐伯 勲

教え子の姿が浮かぶ年賀状

ひばりが丘豊生会

堀 賢光

百景の名残りの秋の藻岩山

森林公園町内緑友会

大島 利信

小鳥来て庭木の光る朝はじめ

森林公園町内緑友会

小笠原陽子

◆豊平区

紅葉酒なつかし顔と語りあう

豊生会

小畑 紘司

雪が降る一人淋しくテレビ見る

豊生会

佐藤 鉄子

朝起きて昨夜の出来事思い出し

豊生会

渋谷 勇

紅葉いずる少し息切れ喜寿の年

シニアクラブしらぎく

志村瑠美子



(10頁に続く)

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

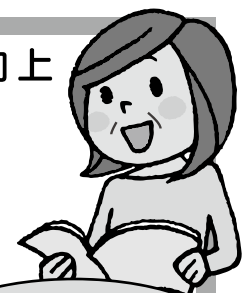
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や嚥む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

「我がクラブ紹介」特別編



全国老人クラブ連合会会長表彰
【優良老人クラブ表彰】

清田清栄会

全国表彰される！

清田清栄会 会長 田中 勝則

我が清田清栄会が、昨年11月に全老連より、最高の榮譽である優良老人クラブとして表彰されました（全国からは49の老人クラブが選ばれましたが、北海道内からは清田清栄会のみが受賞）。

当会（会員数61名）は昭和59年6月に結成され、「元気・仲良く・楽しく」をモットーに、会員相互の親睦（誕生会を兼ねた定例会を月に1回、同好会として手芸、カラオケ、パークゴルフ、陶芸などがあり、月に2回程度の開催）を図り、さらには公園や道路の清掃などの美化活動・資源回収・介護施設への寄

贈等、「健康・友愛・奉仕」活動を積極的に行っている団体です。

なお、当会は同年8月にも市老連から会員増強キャンペーンで特別賞を受賞したばかりで、今回の全老連からの優良老人クラブ表彰という事で、ダブル受賞となり、会員は大喜びで、驚きと嬉しさを隠しきれない表情でした。今回の受賞は会員全員の不断の努力の結果であると思います。今回の受賞を機に、今一度、会のモットーを忘れ



この表彰はクラブ全員の成果です

ずに今後もますます会員相互の親睦を深め、地域住民のために活動が続けていきたいと思えます。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています



ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- | | |
|--|---|
| ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | ☐ 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない |
| ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難 | ☐ 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| ☐ 15 分以上連続して歩き続けられない | ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない | |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

スマイル体操サークル



サッポロさんぽ会の皆さん

「小野幌老人クラブ」は、昭和44年に厚別区では3番目の老人クラブとして発足しました。それから51年、昨年3月には盛大に50周年式典を執り行いました。4月には「小野幌老人クラブ」から「小野幌クラブ」に名称変更、8月には札老連及び全老連から表彰を頂きました。9月には老人クラブリーダー研修会で事例発表、11月には全老連の全国大会（埼玉大会）に参加させていただきました。12月末現在の会員数は68名（男性33名、女性35名）で、平均年齢は80・6才と高齢化が進んでおります。当クラブのユニークなサークルとして、「サッポロさんぽ会」があります。市内の名所旧跡を巡り歩き、

新しい発見や体験を感じ取っています。皆でレストランでの昼食も楽しみのひとつです。昨年は札幌競馬場にも行ってきました。貴賓室に招待され、馬券の買い方も教わり、それぞれ競馬新聞を見ながら、あれがいい、これがいいと馬券を買い、当たりはずれに一喜一憂して、高いところから見ると出走馬の走りは醍醐味、迫力ともに満点でした。もう一つ「スマイル体操サークル」があります。8月にできたばかりのサークルですが、介護予防センターの指導を受け、メキメキ上達して、10月の区老連演芸大会に出場して見事に大きな拍手を頂きました。さらに11月には老健施設を慰問して体操に加え、コーラスやマジックも披露させて頂きました。これから病院への慰問も予定しており、介護予防センターの中静氏には大変お世話になっております。会員同士の交流はもちろん、他団体との交流もいきいきと続けたいと思っております。



ユニークなサークル活動で いきいき交流

全国老人クラブ連合会【活動賞】

小野幌クラブ 会長 岩井 昭二

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗

禅耀山

龍巖寺

札幌市豊平区月寒東2条17丁目3-63

電話 011-573-3536



学校法人東学園

美晴幼稚園
MIHARU KINDERGARTEN

札幌市豊平区月寒西2条7丁目2-16

TEL.011-851-5058 FAX.011-851-0033

<http://www.miharu.ed.jp>

のびのび個性の翼をひろく。



札幌白ゆり幼稚園

〒062-0935 札幌市豊平区平岸5条9丁目

☎811-0544



ベルコ

大谷地シティホール

札幌市白石区本通21丁目南1-60

TEL011-861-4444

☎0120-42-0044

浄土真宗 本願寺派(お西)

大乘寺

札幌市豊平区平岸1条8丁目6-10

TEL 011-831-2500

FAX 011-831-5369



浄土真宗本願寺派
光明山 福住寺

札幌市豊平区福住1条1丁目3番1号

TEL 011-851-8654

FAX 011-851-8716



お揃いの衣装で

北ノ沢和朗会は、藻岩山の中腹にある北ノ沢第三町内会内のクラブです。昭和54年10月に設置され、昨年10月に創立40周年記念の式典と祝賀会を盛大に実



明るく楽しい活動をめざして

全国老人クラブ連合会【活動賞】

北ノ沢和朗会 会長 村山喜美子

施することができました。現在、男性26名、女性31名、計57名が活動しています。

例会は月2回で、誕生会やラジ体操、輪投げ等の後、行事報告と計画案内をし、昼食、午後の活動と続けています。年間行事は、皆が楽しみにしている春秋2回の研修旅行、敬老会、忘年会、新年会、ひな祭り、端午の節句があります。サークル活動は、パークゴルフ、麻雀、カラオケの3つの同好会があり、それぞれ30名以上が活動しています。

その他に区老連主催の輪投げ、麻雀、パークゴルフ大会、運動会、演芸祭りの参加にも勢力を注ぎ、他クラブとの交流麻雀大会も大切にしています。奉仕活動では、観光道路清掃、バ



一仕事終えて

ス停のプランター設置、町内会館まわりの草刈りや大掃除、子供会の餅つき大会や子育てサロンの手伝い、赤い羽根募金協力活動を続けています。

私はこれからも会員が明るく楽しく健康で活動できるように願いながら、会の発展に努力していきたいと思っています。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています



株式会社まなでん

札幌市東区北34条東27丁目6-7
TEL: 011-214-0022 / FAX: 011-214-0088

住宅リフォーム、内装、外装、水周り、新築

株式会社 菱立 羽立工務店

札幌手すり工房

検索

札幌市東区北44条東9丁目2番23号

TEL 011-752-2891

手すり TEL 011-769-0969

出張料
見積り
無料

高齢者・障がい者住宅等の
バリアフリー化の提案業務

株式会社 建基

札幌市東区北50条東6丁目3番13号

Tel. 011-752-6336

Fax. 011-752-6765



株式会社 エスケー建設工業

札幌市東区北25条東22丁目1-34

TEL 011-784-1177

FAX 011-784-1176

便利屋リサイクル PROFAITH

まるごとお片付け

生前整理・引越しなど お片付け

査定買取 不用品回収 全部まとめてお任せください!

家電リサイクル回収 清掃作業

札幌市東区北37条東28丁目6-1 0120-940-317
https://pro-faith.jp/ 受付時間 9:00~21:00(不定休)



北海道知事許可(般-27)石 第8053号
札幌市工事登録業者
三井住建道路㈱工事協力会社

株式会社 栗山組

一般土木・舗装工事・ロードヒーティング
インターロッキング工事・除雪・排雪業務 ほか

札幌市東区北38条東20丁目3-20

TEL 011-783-3429

(6頁の続き)

俳句

◆清田区

紅葉や真つ赤な裾野旭岳

清田十五日会 永井 貞子

吹き溜まり枯葉の行方風任せ

清田十五日会 加藤 弘明

畑仕舞残り葉を食む鹿群かな

清田十五日会 川向 政敏

長芋や茎のカーテン黄金色

清田十五日会 梅澤 好子

紅葉や輝くご文即位の礼

清田十五日会 増田 豊子

夕さす小さき葉つばや草紅葉

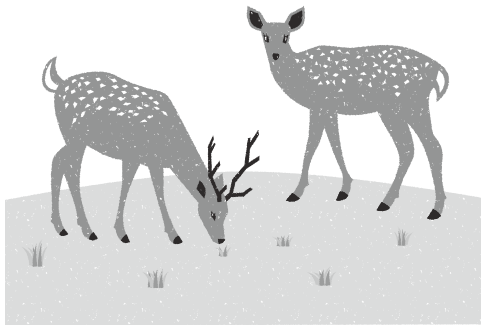
清田十五日会 池畠 静子

今日の陽を背中で惜しみ冬支度

悠遊白寿会 石黒 洋子

北冷に真雁の群や朝の空

平岡わかば会 佐藤 和伸



◆南区

紅葉も際立ち新しき御代寿ぎて

藻岩下藻寿会

オベ待つ間鶴折る指に秋の風

もいわ白樺豊生会

蕎麦畑風の行方が見えにけり

もいわ白樺豊生会

檜ます口寄せて呑む新酒かな

もいわ白樺豊生会

朝日いま露けき森の樹雨かな

もいわ白樺豊生会

爽やかな気も一品に朝の膳

もいわ白樺豊生会

友禅の模様にもまる秋夕焼

もいわ白樺豊生会

新酒酌む君が形見の欠け茶碗

もいわ白樺豊生会

機嫌良き顔に戻して新酒酌む

もいわ白樺豊生会

鈴虫や静かに老いを感じとり

中ノ沢溪楓会

秋風にゆれる鬼灯庭の隅

中ノ沢溪楓会

寒い夜熱燗飲んでホットする

中ノ沢溪楓会



◆西区

空澄めりマイカーで混む道の駅

宮の沢長栄会

一葉忌眼鏡にルーペ重ねけり

宮の沢中央老人クラブ

空の沢中央老人クラブ

遥かなる手稲連峰冬浅し

星置寿会

冬浅し収穫も終え眠る畑

星置寿会

洗顔の蛇口に走る初冬かな

星置寿会

フリフリと一葉残りて冬浅し

星置寿会

冬浅し老いにムチ打ち畑仕舞

星置寿会

冬浅しチカホ足早勤め人

星置寿会

朝と晝衣変わるや浅き冬

星置寿会

秋深し体操会の終える朝

稲穂豊友クラブ

神の留守立冬に来し初雪ぞ

手稲富丘クラブ

短日や影が先ゆく犬と我

稲穂公園西ふれあい友の会

茶を吹いて悴むころほぐれけり

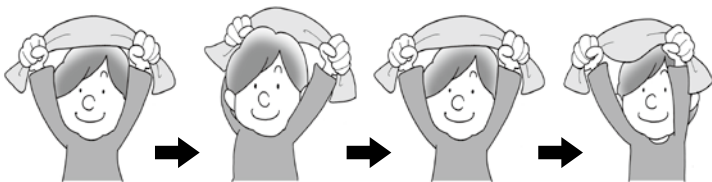
稲穂公園西ふれあい友の会

空を裂く遠き汽笛や冬の夜

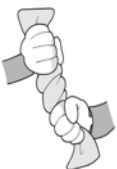
稲穂公園西ふれあい友の会

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

8 タオルを使って肩をまわしましょう (左へ続けて2回、右へ続けて2回)



9 タオルしぼり (タオルを両手で持ってねじりましょう)



10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう (左5回、右5回)

明るく、楽しく
いきいきと♪

タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!

ボケ防止弾いて楽しいや大正の音
みずほ楓会 坂井 道義
大変だ僕の痴呆の痴が飛んだ
厚別中央寿会 長田 博
身の内に鬼を棲まわせ福は内
厚別中央寿会 小林 厚子
はかなさと背中あわせの蟬時雨
森林公園町内緑友会 北山 紀子
残高を気にして下ろす年金日
わかばファミリー倶楽部 片山 一
雪虫がもののあわれを連れてゆく
わかばファミリー倶楽部 長谷川廣文
メモ忘れ名句が消えたシルバースhirt
わかばファミリー倶楽部 佐々木 甫
迷い道夢で背を押す亡夫の声
わかばファミリー倶楽部 浅川 陽子
イケメンのパパは子を抱き背にリュック
わかばファミリー倶楽部 石丸久美子
寒暖が紅葉色こく足止まる
わかばファミリー倶楽部 今井 京子
雪解けの陽炎ゆれて春うらら
わかばファミリー倶楽部 大沼 麗子
この秋は猪突ラグビービルづけ
わかばファミリー倶楽部 小森裕美子
八十越えてリュックと杖でペアルック
わかばファミリー倶楽部 舘山 悦子
望郷の無念が眠る風の音
柳寿会 斎藤もりお
ゴミ拾い世相の今を語る跡
柳寿会 小嶋 重男

コスモスの種を拾って春を待つ
柳寿会 斎藤 久子
食べてみて何かわからず三日たつ
柳寿会 山崎 花泉
汽車で旅した亡き友を懐かしむ
柳寿会 千葉 花子
病室で悩みを聞いて感謝され
高寿クラブもむじなな会 菅原 誠一
◆豊平区
ラグビーと言えば半分髭の顔
中の島さつきクラブ 早田 国光
暦には孫誕生日と医師予約
シニアクラブしらぎく 佐藤 勝行
期限切れ如何に延ばすかこの命
福住福寿会 谷口ノブ子
喫煙所何んで作るの道議さん
平岸台すこやか会 中村千喜男
国税で支援者招き花見かな
平岸台すこやか会 家入 隆
◆清田区
カラオケで今日も十八番で悦に入り
おほこえつ
平岡わかば会 松田 宜己



楽しみはおしゃべり出来る孫の顔
平岡わかば会 丹野 幸子
湯けむりに心洗いてみどり会
平岡みどり会 小林 雅
◆南区
くにたみの願いをこめて令和開く
川沿むつみ会 橘 文夫
白寿まで生きる意欲の卒寿越え
中ノ沢溪楓会 武田 七郎
人里になれた歩幅で山おやど
中ノ沢溪楓会 山本 陽子
目がさめて手足うごけるしあわせを
中ノ沢溪楓会 印藤智美子
曾孫四人日本の未来背負い立つ
澄川喜楽会 遠藤 伸子
あと五年未知の白寿へ生きる欲
澄川喜楽会 上林 貞信
白寿まで続けましょうと同期会
藤野高台クラブ 齋藤 政市



私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせしてみよう

⑩私は ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

第48回全国老人クラブ大会

札幌市老連から手稲区老連鈴木会長・
4クラブが表彰

令和元年11月26日(火)、27日(水)に全国老人クラブ大会が埼玉県さいたま市で開催され、札幌市老連からは22名が参加しました。

1日目は、彩の国さいたま芸術劇場で、第1部会「高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進」、第2部会「高齢者の支え合い活動の推進」、



手稲区老連 鈴木会長

シニアすこやかクラブ 齊藤会長
円山西町幌見会 花田会長

全老連会長表彰

育成功労表彰

鈴木 清士(手稲区老人クラブ連合会会長)

優良老人クラブ表彰

清田清栄会(清田区)

100万人会員増強運動表彰

円山西町幌見会(中央区)

シニアすこやかクラブ(中央区)

みずほ楓会(厚別区)

第3部会「演じる活動」の3つの部会に分かれ、活動交流部会が行われました。

2日目は、大宮ソニックシティに会場を移し、武蔵一宮氷川神社権宮司による講演、埼玉県川口市老連さしまスローライフによるアトラクションがありました。

式典では、札幌市老連から左記の方とクラブが全国老人クラブ連合会会長表彰を受けました。

ひがしのいまさおみ
東角井真臣氏講演「武蔵一宮氷川神社の歴史」

アトラクション「新聞紙による彩の国伝統絵巻」

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新納骨堂 申込み受付中



浄土宗 豊松山

善道寺

札幌市豊平区豊平4条11丁目5番14号
電話 (011)823-6684 FAX (011)823-6716
HP: <http://zendoji.info/>

宗教法人曹洞宗

禅宗寺

☎011-792-3322

禅宗寺 本院 札幌市東区東苗穂14条1丁目7-23

普蔵院 曼陀羅坐禅堂 南区北ノ沢
如意院 三十三観音堂 1868番239
南布教所 伝法院 弥勒仏地藏堂

浄土真宗 本願寺派

覺英寺

札幌市豊平区豊平1条4丁目2-30

TEL 011-821-4114

FAX 011-832-0059

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!

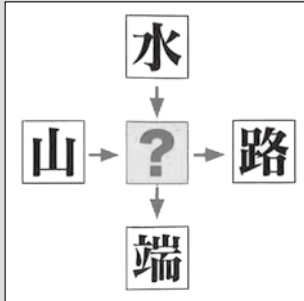


漢字クイズ

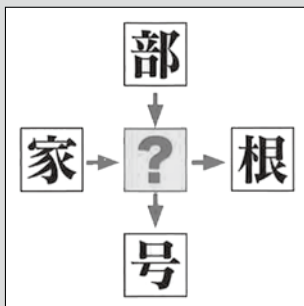
□に入る漢字は何でしょう？

答えは16ページにあります。

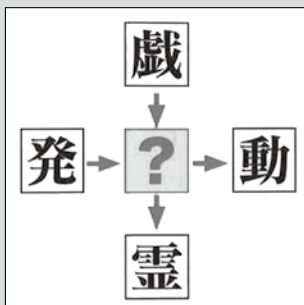
第1問



第2問



第3問



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



出典：首相官邸ホームページ (<https://www.kantei.go.jp/>)

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

法華宗

妙珣寺

札幌市東区北22条東1丁目1-10
☎011-702-0410

曹洞宗 金龍山

大覚寺

札幌市東区北十条東11丁目2番15
☎011-711-3876



日蓮宗妙文山

瑞玄寺

札幌市東区北9条東3丁目1-10
TEL.011-711-8860
FAX.011-711-7785

浄土真宗 東本願寺派

歡喜山 慧林寺

札幌市豊平区豊平4条8丁目1-2
電話 011(811) 7624
FAX 011(811) 2828

曹洞宗(禅宗)

大円山 瑞法院

札幌市東区東苗穂10条2丁目21番13号
TEL 011-791-4959
FAX 011-791-4959



宝住山

法国寺

札幌市東区本町1条1丁目5-25
TEL 011-781-5855
FAX 011-781-5822

令和元年度

札幌市老人クラブ連合会

理事会の開催状況について

第7回から第10回までの概要をお知らせします。
(なお、詳細については、事務局までお問い合わせください)

- 令和元年度第7回理事会
令和元年10月2日(水)
- 老連さつぽろ60号について、文化部で協議した編集内容の審議、承認
- 第13回札幌老連パークゴルフ大会の成績等の結果報告
- 令和2年度版「老人クラブ活動日誌」および「老人クラブ会計簿」の購入申込みの案内
- 令和元年度上半期の会長、副会長および常任理事の職務執行状況の報告

- 令和元年度第8回理事会
令和元年11月5日(火)
- 令和元年度「高齢者健康づくり・生活支援セミナー」の参加者の選任
- 札幌市で発行した「セカナビ札幌2019」について、高齢福祉課より説明
- 令和元年度第3回区老連助成金の配分

- 令和元年度第9回理事会
令和元年12月5日(木)
- 札幌駅地下歩行空間における街頭啓発について
- 加入チラシの希望枚数の調査依頼
- 令和元年度高齢者福祉バスの利用状況について
- 休部届1クラブの報告
- 令和元年度北海道ブロックリーダー研修会参加費の領収書発行および送付案内
- 「社会奉仕の日」の各クラブの清掃活動等の報告
- 令和元年12月末現在の令和2年度札幌老連行事予定の報告

- 令和元年度第10回理事会
令和2年2月5日(水)
- 女性研修会の参加状況と講演内容についての報告
- 令和2年度区老人クラブ連合会「健康づくり事業」に係る事業計画および令和元年度の事業報告の提出依頼
- 令和2年2月末現在の令和2年度札幌老連行事予定の報告
- 令和元年度「高齢者健康づくり・生活支援セミナー」の報告
- 令和元年度都道府県・指定都市老連代表者会議の報告

- 令和元年度第11回理事会
令和2年3月4日(水)
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止



令和2年度 行事予定		
行 事 名	予定日	会 場
札幌シニア大学入学式	4月8日(水)	社会福祉総合センター
定時総会	5月29日(金)	社会福祉総合センター
北海道ブロックリーダー研修会	7月2日(木)～3日(金)	定山溪
札幌老連大会・演芸まつり	8月26日(水)	教育文化会館
パークゴルフ決勝大会	9月25日(金) 予定	五天山パークゴルフ場
消費生活・見守りサポーター養成講座	10月22日(木)	社会福祉総合センター
ねんりんピック	10月31日(土)～11月3日(火)	岐阜県
第49回全国老人クラブ大会	11月17日(火)～18日(水)	山形県山形市
女性研修会	11月27日(金)	社会福祉総合センター
札幌シニア大学卒業式	未定	社会福祉総合センター

令和元年度 「社会奉仕の日」実施状況

186 クラブ、3,603 名の方に
ご参加いただきました

ご協力いただきありがとうございました



中央区) シニアすこやかクラブ



北区) あいの里藍寿会



東区) 日の丸クラブ



白石区) 北郷明友会



厚別区) 厚別西老人クラブ



豊平区) 豊平ときわ倶楽部



清田区) 美里友の会



南区) 藤野高台クラブ



西区) 八軒北星クラブ



手稲区) 朝日朝寿会

スポンサーへの御礼

老連さっぽろ 60 号の発行にあたり、ご協賛くださいましたスポンサーのみなさまへ厚く御礼申し上げます。今後とも末永くご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

14 ページの答え: ①道②屋③言

新型コロナウイルスによる感染が日々拡大し、当連合会でも女性研修会や理事会の開催を取りやめました。一人ひとりが手洗いや咳エチケットなど感染対策をし、何が正しい情報なのかを見極めて行動することで、一日でも早い収束につながっていくことを願います。

編集後記

60 号では、文芸特集号として短歌・俳句・川柳、随想は「令和を迎えて」をテーマに4 作品を選定し掲載しております。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曾根眼科
TEL (011) 858-1010
日本眼科学会眼科専門医 院長 曾根 聡
●眼科一般診療 ●日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	※	●	●	／

■休診日/日曜・祝日 ■土曜日は12:00まで
■昼休み/12:00~13:30 ■水曜午後手術 あり
札幌市豊平区西岡4条4丁目1番1号 西岡メディカルビル3F

株式会社ニチコミホームページ

いきいきシニア活動紹介 **大好評** 随時更新中!!



情報は随時更新! 各地の活動を要CHECK!

「作品展」のようすも紹介しています! 是非ご覧になってください。

<http://www.nichicomi.com>

ニチコミ

検索

医療法人社団 慈昂会 <http://jkkai.com>
福住内科クリニック 内科・胃腸内科・消化器内科
〈平日〉19時30分まで **年間355日診療**
〈土・日・祝日〉17時まで
イトーヨーカドー福住 5F ☎836-3531

白石内科クリニック 内科・呼吸器内科・アレルギー科
〈月・木〉19時まで 〈水・土〉12時30分まで
〈火・金〉18時まで ★日曜・祝日休診
環状通り ガスト向かい ☎868-2711

膝・腰・肩の痛み・けが・交通事故
医療法人
福住整形外科クリニック
Fukuzumi orthopedic clinic
整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科
札幌市豊平区福住2条1丁目2-5 ☎011-850-1700
東豊線「福住駅」直結 イトーヨーカドー福住店 福住メディカル6階

医療法人 徳洲会 厚生労働省 臨床研修指定病院
厚生労働省 外国医師臨床研修指定病院
札幌東徳洲会病院
診療科目
内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・消化器(BD)(炎症性腸疾患)・血液腫瘍内科・泌尿器科
小児科・外科・整形外科・形成外科・乳癌外科・脳神経外科・心臓血管外科・整形外科・リハビリテーション科
放射線治療科・放射線診断科・眼科・皮膚科・歯科・口腔外科・皮膚科・皮膚科・皮膚科・皮膚科・皮膚科・皮膚科・皮膚科・皮膚科
診療受付時間
【月~土】午前診7:00~11:30 【月~金】夜診16:00~19:00
※急病の方は、24時間いつでも受付しております。
札幌市東区北33条東14丁目3-1 (札幌新道沿い)
●市営地下鉄 東豊線「新道東駅」下車5番出口より徒歩5分 ☎011-722-1110 (代表)
※駐車場(一部有料)台数に限りがあるため、出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。