

帯広病院 21-4111
柳町医院 30-3111
白樺医院 38-3500
帯広歯科医院 21-8020
ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会
帯広市西9条南11丁目1番地
0155-21-4718
発行責任者 藤田 敏明
URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

【齊藤弁護士の講演要旨は二面に掲載】



そば打ちの分科会

分科会は、緑館会場、幕別百年記念ホール会場、札内スポーツセンター会場に移動し、みんなで歌って学ぼう「憲法と平和を」、そば打ちの実演、介護の仕方・実技などに世話人・職員が参加しました。

第六回友の会世話人会
交流会は、「安心してす

み続けられるまちづくり」をめぐり、学びと交流と楽しみを目的に開催されました。全体会では「日本国憲法のすばらしさ」

と題して齊藤道俊弁護士が講演されました。齊藤弁護士は、講演の中で、憲法は誰のためにあるかの視点から①日本

友の会・地域の発展を願い 世話人・職員一七五人が交流 第六回友の会世話人会

一月十五、十六日第六回十勝勤医協友の会世話人交流会(高野幸雄実行委員長が幕別温泉緑館で開催され、十勝管内から世話人百三十八人、職員三十七人が参加しました。全体会や分科会(七会場)、夕食交流会などの企画を通して学びと交流を深めました。

分科会

○第一分科会
みんなで歌って学ぼう「憲法と平和」

山本政俊さん(上士幌友の会)から「憲法」と私達の権利、平和、環境などに関連する共通部分を説明し、改めてその条文をみんなで読み合わせや歌をうたいました。「遠い世界に」など分科会で何度も練習し、夕食交流会では、「ねがい」が披露されました。



憲法の意義をかみしめ参加者全員で合唱

○第二分科会
いろいろな病気の話し

帯広病院木村医師から各友の会で開催されている健康相談会と比較的テーマとして取り上げられない「便秘」の話しを中心に話されました。また、耳・鼻・咽喉の話しや胃潰瘍につながるピロリ菌、下痢など説明されました。



ジョークを交えながら話す木村医師

○第三分科会
私にもできる助け合い

高野幸雄さん(友の会連絡会会長)から全道各地の各友の会の活動をスクリンに映し出して①保健予防・健診・健康増進、②助け合いとまちづくり運動、③暮らし、医療福祉で改善を求める運動、④環境・平和を守る運動、⑤院所・事業所を守り・発展させる取り組みの5つの取り組みが説明されました。

また、藤田敏明事務理事より全国各地の友の会活動から①患者送迎、②ミニデイサービスや在宅所、③お食事会、④配食サービス、⑤ふれあいサロン、⑥家事援助について紹介され、各友の会から自由に発言されました。

中央友の会では、「冬



(次ページへ続く)

○第四分科会
書を楽しもう

の除雪や歩道の花壇づくりから少しづつ助け合いの動きが出ています」と話されました。

金倉俊嗣さん(緑ヶ丘友の会)から前段に「書の①歴史、②手本をみてまねよう、③想いを自由に書こう、④基本の形を覚えようの四つ講座が行われました。

参加者から「子供の頃に書いて以来、筆を握ったことがない」、「集中する時間が長かった」など感想が出されました。毛筆による習字には、手書きの良さや腕のしびれ、腰痛の解消など病気の治療効果があるのではないかと話されました。



「助けあいを点から線へ」

聴診器

阿部昭一 全日本民医連元会長の「源流から引き継ぐもの」五十年の歴史から民医連の機軸を考える」を読んだ。七時間に及ぶ講演をまとめたものだ。激変する情勢と民医連の今日的課題、民医連での生きがい・働きがいを与える上で多くの示唆があった。民医連綱領が制定されるまでの歴史的背景と経過・到達は、戦後の日本の復興、国民の状況と要求、政治動向と共にあった。改めて歴史から学ぶことの大切さを認識させられた。▼歴史から学ぶという点では、半藤一利氏の「昭和史」は教えられることの多い良著だ。その目次は「昭和史の根底には『赤い夕陽の満州』があった」に始まり、「三百十万人の死者が語りかけてくれるものは？」で終わる。学校の授業では殆ど教わることのなかった昭和について、ゆっくりとかみしめて読んだ。いま、小泉内閣の下で「構造改革」と軍事大国化がすすみ、医療・社会保障が改善され、国民生活の困難が増している。だからこそ、民医連の歴史と伝統を引き継ぎ、未来へとつなぐなければならない。そのためには繰り返し「源流」を学ぶことが大切ではないだろうか。今年、十勝勤医協は創立二十年を迎える。(桐)



両手に加えるちからのバランスが大切

出来上がったそばには、グループごとで特徴があり、麺の太さ、こし、食感のちがいが楽しめました。しかし、「自分たちでつくったそばが一番おいしい」と話されています。

（前ページより） ◎第五分科会 そば打ち

菅原一晴さん（音更友の会）を講師にそば打ちに挑戦しました。そば打ちに初めて体験する人も多く四、五名づつ四つのグループに分かれ、そば粉を「こねる」、「練る」など一連の手順を教わり、そばづくりを体験。参加者から「普段、使い慣れない大きな麺切り包丁を持ち、マツチ棒の太さに切るのが一番緊張しました」、「この体験を自宅でもやってみよう」と声がかれました。

◎第六分科会 楽しく 体をうごかそう

札幌内友の会員で幕別町スポーツ指導補助員の今井孝之さんらの指導により、室内でできるストリート運動と卓球が行われました。



ラージボールで最初はとまどい

◎第七分科会 介護の仕方・実技

ケアセンター白樺の浅沼双枝師長と田中吉子師長から介護の仕方・介護の予防について説明され、介護をする人と介護をされる人を想定した実演が行われました。また、座位を保つための介護予防体操を参加者全員で行いました。



えんげの状態に合せ、ジュースにとろみつけ

講演要旨 憲法は誰のためにあるか

弁護士 斉藤道俊

一・憲法を知る意味

憲法が誰のために、また何のためにあるかを存じですか。私も大学で憲法を学ぶまで知りませんでした。私自身、憲法や法律に格別の関心があった法学部を目指したわけではありません。ただ、漠然と弁護士がカッコいいなあと憧れ、弁護士になるためには法学部に入らなければならないと考えていたに過ぎませんでした。

私が、社会の出来事に関心を持つようになったのは、大学二年生で憲法を学ぶようになってからです。憲法の理想とすることが、いかに政治において無視ないし軽視されているかを学ぶなかで、いわゆるノンポリ（政治的なことに無関心なこと）学生が変っていった

のです。

二・憲法は誰のためにあるか

近代憲法のルーツはアメリカ独立宣言（一七七六年）とフランス人権宣言（一七八九年）です。ここでは基本的人権が「人間であることにより当然に有する権利であること」（天賦人権思想）が規定されています。すなわち、近代憲法の存在理由は、天賦の人権を王や国家が侵害してはならないということ、すなわち、国民が国家から自由であること（自由主義）を明らかに宣言しているもののなのです。

自民党などで憲法に盛り込もうとしている国民の義務や倫理、愛国心などといった国民を支配するための規定は、憲法とは本来相容れない内容なのです。

国家権力（内閣総理大臣、各大臣、国会議員、高級官僚等）が最も基本的人権を侵害する危険性が高い（歴史上明らか）ので、これを戒めるためにこれらの者にあえて「憲法尊重擁護義務」（憲法九十九条）を課しているのです。

憲法は国家権力への命令書であつて、国民に対する命令書ではないのです。言い換えますと、憲法は国民のためにあるものであり、国家権力のためにあるのではないのです。

三・日本国憲法の最大の特長―戦争放棄

日本は先の大戦において、アジアの多くの市民に筆舌に尽くしがたい被害を与え、また、日本国民にも多大な犠牲を強いました。この深い反省のもとに成立したのが日本国憲法であり、戦争を放棄した憲法九条です。戦争や武力によつて自国に有利に物事を解決するのはなく、平和に向けた様々な活動を積極的に行い（「一國平和主義」と擲論されるいわれはない）、戦争が起らない世界を作っていく、その先頭に立つことで、「国際社会において名誉ある地位を占めたい」と誓っているのです。人類の長い歴史の中でようやくたつた帰結点であるとともに未来の世界に向けての出発点であり、ここに日本国憲法の先見性があります。日本はナンバーワンにならなくても、キラリ輝くナンバーワン（世界に一つだけの花）として、誰も攻めようとしないうちの好かれる国になれると思います。そして、憲法九条により日本は戦後六十年、好かれる国と

まではいかずとも、誰も攻めようとはしない国になつてきたのではないのでしょうか。この素晴らしい憲法の看板を降ろす必要は全くないと思いますし、降ろすことで、日本の安全が脅かされる危険性が高いのです。

四・憲法「改正」論議の実態

「改正」の対象として、環境権やプライバシー権などのいわゆる「新しい人権」と呼ばれていたものを憲法上の権利として明文化しようとの議論もなされています。しかし、これらの権利は憲法十三条や憲法二十五条から導くことが可能であり、憲法改正ではなく、国会による法律の制定で保障は可能です。今まで環境問題に冷淡であり産業を優先してきた政府や与党筋から「環境権」を憲法に盛り込もうとすること自体、怪しさを感じます。

憲法九条の「改正」と環境権等の明文化と一緒に提案して、どさくさに紛れて憲法九条を変えてしまおうとしているのではないかと、監視の目を光らせる必要があります。

五・憲法九条は、戦後六十年間、私たちの安全を守ってくれました。

世界に誇れる憲法九条を何としてでも、子どもたちに手渡したいものです。

ご存じですか？

介護保険利用の皆さん
「障害者控除」申請で
「税金の還付」を受けましょう。

日時：2005年2月3日（木）と23日（水）
午後2時～3時

場所：とかちプラザ 2月3日（木）403号室
2月23日（水）304号室

介護保険の被保険者証または要介護度のわかるものを持参してください。

あなたと民衆をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気 2005年2月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ／21世紀の主役は都市 秋葉忠利

元気スペシャル 人工呼吸器使用者の自立生活 矢作京介

カニョーレはピアス

特集1 **サラ金の帝王 武富士を追いつめた** 元従業員、弁護士、ジャーナリストたちの勇気

特集2 **脳卒中のリハビリ** 茂木紹良ほか

ルポ **阪神・淡路大震災から10年 深まる傷跡**

食と健康 読者のハガキから「炭水化物」脳への唯一のエネルギー源

発行＝新保健康研究所 〒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(代表) FAX 03(5842)5657





『味覚障害』その2

十勝勤医協 帯広病院耳鼻咽喉科科長 木村 孝

味覚障害の 治療と予防

亜鉛不足の場合、薬物療法として「硫酸亜鉛」の内服があります。また食事での亜鉛を多く摂ることが治療と予防になります。

一日に亜鉛は、十五mgくらいは摂取することが推奨されています。日本人の最近の平均的な食事では九mgくらいしか摂れていないと言われています。

亜鉛欠乏の症状として味覚障害の他に成長障害・皮膚炎・口角炎・腸間粘膜免疫機能、創傷治癒にも関係します。

また慢性肝炎や肝硬変で線維化抑制、肝性脳症

に対してアンモニア軽減目的に亜鉛補充療法がおこなわれております。

非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）にも肝障害改善のため亜鉛療法がはじめております。

褥創（床ずれ…学会では『褥瘡』を正式病名としておりますが、『褥瘡』は治らない傷の意味なので私は『褥創』を使用します。）の治癒に栄養、特に亜鉛の補充が大切です。

現在のところ内服薬として保険適応のある亜鉛製剤がないため亜鉛含有胃潰瘍治療剤を胃潰瘍のある方に使用できますが、胃潰瘍のない方には、使用できません。亜鉛の多い食品や、亜鉛含有の多い栄養補助食品を勧めております。

《亜鉛を多く含む食品》

◎魚介類

牡蠣、イカ（生）、かずのこ、煮干し、しらす干し、たらばがに（茹）、さざえ、干したら、いわし、みりん干し

◎魚卵海藻類

あまのり、寒天、あさくさのり、わかめ、干しひじき

◎豆類

あずき、いんげん豆、納豆、木綿豆腐、きなこ、赤色味噌

◎種実類

カシウナッツ、アーモンド（煎）、いりごま、栗（茹）、干し柿

友の会健診に七人が受診

足寄友の会

足寄友の会では今年三月の総会において、友の会ニュースの配達が主な収入である友の会財政を、配布者である「世話人の健康をまもる活動に積極的に使っていくこと」を決めました。その第一弾として十二月十五日、世話人七名が帯広病院で友

の会健診を受けました。当日は車二台に便乗、大雪直後であったため片道一時間の移動となりました。集団健診の呼びかけ人のひとりである中川エミ子・足寄友の会会長は、「足寄の世話人には農家や季節労働者が多いので、この時期の実施になりました。



健診後、降雪の中病院前にて

◎穀類

ゆば（生）、そば粉、玄米、麦こがし、薄力粉

◎肉類

牛レバー、牛肉、豚肉、ウインナーソーセージ、プレスハム

◎野菜類

パセリ、乾しいたけ、かぶ菜

◎乳類

プロセスチーズ、脱脂粉乳

◎嗜好飲料

抹茶、緑茶煎茶（一番茶）、玄米茶、ココア、紅茶

ただし、これらはプリン体が多く高尿酸血症などには注意してください。

た。友の会健診自己負担分は全額、足寄友の会の財政で負担することになっています。今回来れなかった世話人には年度内にまた呼びかけ、ひとりでも多くの世話人に受診してもらおうと思っています。

ボランティア同好会が体験

デイサービスすらん

一月十二日に音更高校ボランティア同好会の生徒の皆さんが来所し、利用者さんとゲームなどの交流を楽しみました。



見事な出来栄に思わず“ビックリ”

今回で二回目となるこの交流会には八名の生徒さんが参加して、園芸クラブの皆さんからはシクラメンなどの鉢植えのプレゼントがありました。午前中は生徒さん手作りの福笑いをを行い、完成した福笑いの出来栄に納得する方もいれば、笑いの起こる方もいてそれぞれ異なった

表情をした福笑いを見ながら皆で楽しみました。午後からは、生徒さんが考えてくれたミニバレーゲームを全員で行いました。利用者さんは、「孫と遊んでいるようで楽しい」

昔を思い出し“もちつき”

ケアセンター白樺

昨年続き一月七日にしらかば療養棟で「もちつき」を行いました。

昨年の利用者様の希望により、もち米の割合を増やし、メニューにきな粉を加えました。その為

か、皆さん口々に美味しい！と言われ、最高で八

皿食べられる方もいて満足されて頂きました。利用者様にもついてもらい、ふらつきながら、ボランティアさんに支えられながら一生懸命ついていました。

もちつきを始める前に職員による手品も行いま

いっしょに働きませんか

理学療法士
作業療法士
言語聴覚士

募集

十勝勤医協で理学療法士・作業療法士・言語聴覚士として勤務していただける方を募集しています。

奨学生制度もあります

十勝勤医協本部（今野まで） TEL :0155-21-4718
E-mail:jinji@tokachi-kin-ikyo.or.jp

と何時にもましてとても良い表情をしていました。すずらんでは今後も若い世代の方達とふれ合い楽しめるような交流を深めていきたいとおもいます。

（柳町 角張 友香）

した。ごこない手つきで失敗しましたが、それも良かったのか、大盛況に終わりました。

今回もボランティアさん、栄養科の協力のもと、喉つまりをする方もおられず、無事に終わることが出来ました。

皆さん、ご協力ありがとうございました。

（老健白樺 猪俣 沙織・渡部江美子）



2月健康相談会開催予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
3日	木	13:30	腰痛とストレスからくる病気	豊田会館
7日	月	14:00	不整脈について	コスモス福祉センター
9日	水	18:00	アレルギーによる いろいろな病気と対策	途別ふれあい交流館
15日	火	19:00	風邪の症状について	新田集落センター
24日	木	14:30	腰痛とストレスからくる病気	中條 静子 (木野西通11-4)

※友の会員なら、どの健康相談会にも参加することができます。日程や場所が変更になる場合もありますので、友の会連絡会事務局まで(21-4144)ご確認ください。



世話人名簿と新役員も確認され、全員の拍手ですべての議案が承認された。

友の会連絡会「生きた生きた広場」

「ごちそうを食べ新たな年度へ」

陸別友の会

昨年十一月二十八日陸別町公民館で、午後六時から親睦交流会を兼ねて友の会の総会が開かれま

した。

総会では、〇三年度の活動報告と決算報告がされ、質疑・討論の後、〇四年度の活動計画案と予算案が提案され、質疑・討論に移りました。

二月に予定されている新春交流会には、東屋夢

れました。その後、親睦会に移り沢山の「ごちそう」を食べながら、話に花が咲き盛会の中、終了しました。(土曜友の会 輔田 等)

介護「改悪」に改めて怒り!!

大正友の会

一月七日、大正トレーニングセンターにて、大

正友の会健康相談会が開催されました。この日の

テーマは二本立てで、ケアセンター白樺の田中師長が「介護の仕方」、宮田相談員が「介護保険学習」の講師を担当しました。前半の「介護保険学習」では、間近に迫っている制度改悪についての説明があり、利用者負担の大幅引き上げや介護サービスとの切り捨てに対して、「医療費の値上げた



結成八ヶ月、卓球台一台増

開西友の会

早いもので卓球すこやかクラブを結成して八ヶ月目を迎えます。一台しかない福祉センターでの呼びかけ時は十一名の参加があり、運営に思案しましたが、その後、体の不調個人の都合等で五名位に減り、今新しい会員さんも含め八名でやっています。一台では足りず、共産党市議にお願いしたらすぐそろえてもらい大変助かりました。

友の会員の健康づくりで始めた卓球ですが、一度の事務局会議、健康相談会の開催、その他行事への協力と親睦が深まりましたし、秋の大運動にも貢献できました。

新年度は世話人健診受診

東友の会

一月九日午前十一時より東福祉センターにおいて十七名の参加で総会が行われました。藤井会長より新年のあいさつがあり、続いて山口事務局より〇四年の活動報告があり、その中で月間の取り組みとして会員、元気の

頭の体操

次の口の中に漢字をひとつ入れ意味の通った言葉にし、〇の中に□の文字を並べ替えて入れ、答えの文を完成させてください。

出題者は造田順子さん(音更町)です。

業務

出勉

照議

皆利

総学

完敗

女校

圧

師

答え

「十〇〇労者〇療協〇」

【応募方法】
解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子

笑いの耐えないこの会を更に発展させたいと、願っています。月曜午後一時三十分よりコスモス福祉センターで毎週行っています。ご希望の方は参加してみてはどうですか。

●場所は
帯広市西二十条南三丁目コスモス福祉センター事務局 岡本 顕

【第二四七号の当選者】

答えは「平和を守る人」

でした。応募総数百七通、正解者百四通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。

(敬称略)

池田依子・伊藤昭子・浜村 順・牧野喜穂・村上

礼二郎(以上帯広市)・山

武田勝子(音更町)・山

本正美(大樹町)・丸山

稔(新得町)・帰山孝

夫(忠類村)・平井洋子

(釧路)

【締め切り】
二月二十日(当日消印有効)。発表は第二五一号(四月号)紙上です。

読者の声

昨年は「病」の一年

宮本 真貴さん(帯広市)

昨年は元旦に耳の病気になる、大晦日に頭を強打してケガをするという「病」の一年でした。今年こそ元気に過ごせるよう祈るばかりです。やはり健康が一番ですよね。

◇リングプル情報◇

車椅子六台目まで

あと二〇kgです。

(七八〇kgで車椅子一台)

※友の会員の皆様へ

・「読者の声」への投稿

をお待ちしています。

日頃思っていること、

ニュースの感想などお聞かせください。

各友の会連絡先

【友の会連絡協議会】	〇一五五二一四一四四
【音更】	重堂 清子
【土幌】	和田 鶴三
【上士幌】	山本 政俊
【新得】	西田 義雄
【清水】	妻島 靖子
【鹿追】	武田 耕次
【芽室】	米倉 興幸
【中札内】	西村 和正
【更別】	小刀 裕博
【忠類】	増田 武夫
【天樹】	有岡 繁
【広尾】	旗手 恵子
【幕別】	野原 恵子
【札内】	高野 幸雄
【池田】	吉田 清治
【本別】	加藤 孝一
【足寄】	中川 エミ子
【陸別】	餌取 貢
【東】	藤井 哲夫
【柏】	渡辺 渡
【光南】	村上 やよい
【鉄南】	後藤 等
【中央】	福島 保
【啓北】	山本 千代子
【栄】	岡山 啓子
【開西】	岡本 顕
【西帯広】	清水 美喜子
【西南】	田所 豊之
【緑ヶ丘】	片石 祐一
【白樺】	丸山 敬三
【新緑】	渡辺 宗雄
【柏林台】	堀切 忠
【緑西】	村上 久美子
【稲田】	平 麗子
【天竺】	見上 政次
【川西】	伊沢 恵子