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

戦後・被爆60年「平和と憲法を考える」市民のつどい

澤地久枝さん講演会・ピースステージ・いわさきちひろ絵画展・平和ツアーなど

【企画概要】（予定）

1．「平和と憲法を考える講演会“澤地久枝さんを迎えて”」
澤地久枝（ノンフィクション作家／日本ノンフィクション賞・菊池寛賞・文芸春秋読者賞）
７月30日(土)・18：30／帯広市民文化ホール（大ホール）
参加費：500円（高校生以下無料）

2．「ピース・ステージ」（高校生・青年のつどい）
ヒップホップ（HOKT･NORTH COAST BAD BOYZ）・ロックほか
８月３日(水)・18：30／帯広市民文化ホール（小ホール）
参加費：500円（高校生以下無料）

3．「平和と憲法を考えるシンポジウム」
日本が平和であり続けるための討論会
８月６日(土)・18：30／とかちプラザ（大集会室）
参加費：無料

4．「ピース・ステージパートⅡ」（帯広市との共同企画）
映画・平和の語り部とギター演奏ほか
８月７日(日)／とかちプラザ（大集会室・アトリウム）
参加費：無料

5．「いわさきちひろ」絵画展
平和の画家いわさきちひろの作品30点
８月７日(日)・10：00〜20：00／とかちプラザ（ギャラリー）
参加費：無料

6．「ピース・サイクル」
広尾〜帯広間を自転車リレーで平和を訴える
６月25日(土)〜26日(日)／広尾〜帯広／参加費：無料

7．「十勝平和ツアー」　十勝の戦跡などをたどる
７月24日(日)／帯広（空襲）**・新得屈足**（強制労働）**・本別**（空襲）**／参加費：500円**

8．「平和の鐘」　寺院・教会の鐘で、平和を祈願する
８月15日(月)／帯広市内を中心とした寺院・教会

【後　援】

北海道十勝支庁・北海道教育庁十勝教育局・帯広市・帯広市教育委員会・十勝毎日新聞社・北海道新聞帯広支社・朝日新聞帯広支局・毎日新聞北海道支社報道部帯広・ＮＨＫ帯広放送局・ＨＢＣ帯広放送局・ＳＴＶ帯広放送局・ＨＴＢ帯広支社・ＦＭ−ＪＡＧＡ・ＯＣＴＶ

「市民のつどい」の開催に向けて

実行委員会代表　弁護士　斉藤道俊氏

もう八年くらい前になりますが、十勝勤医協の石川さんが訪ねて来られ、函館で十年前に開催された「戦後・被爆五十周年平和への旅立ち」集会の記録集をいただき、「このような集会を帯広でもやりたいですね。」と持ちかけられました。函館での集会は石川さんと私が札幌で勤務弁護士時代の兄弁（森越博史法律事務所の先輩弁護士）である森越清彦弁護士が中心になって開催された集会でしたので、私としても「是非帯広でもやりたいですね。」と意気投合しました。その後実現できずにいましたが、昨年十月に再度訪問を受けて八年前の話をされ、私としても約束を果たす絶好の機会と思い、戦後・被爆六十年の今年にやりましょうということになりました。

四月、衆参両院の憲法調査会の最終報告が相次いでなされました。今年は日本国憲法の真髄を市民の方が一緒に考えるにはまたとない年です。

戦争ができる「普通の国」（アメリカが普通の国とは思えないが）になるのか・戦争しない「特別の国」（戦争をしない国の方が圧倒的多数であるが）であり続けるのか、国家権力等からの人権保障を目的とする立憲主義の理念と対立ないし矛盾する愛国心の強制や国防の義務を憲法の条項に加えてしまった後で取り返しが付かないことになってもいいのか等々、しっかりと考えなければならない問題がたくさんあります。

今年の夏に帯広を中心に開催される〝戦後・被爆六十年「平和と憲法を考える」市民のつどい〟は今まで憲法にさほど関心がなかった方でも、気軽に参加できるフェスティバルにしようと、実行委員会で検討を重ねています。七月三十日の澤地久枝さんの講演の他にも、高校生・青年のつどいとしてのヒップホップのステージ、シンポジウム、いわさきちひろ展、十勝の戦跡をたどる平和バスツアー等を企画しています。また、帯広市核兵器廃絶平和都市宣言推進実行委員会との共同企画も実現できることになりました。函館では延べ八千人の方が参加したとのことですが、帯広・十勝も見劣りしない「つどい」にしたいと思います。たくさんの市民の方の参加をお願いします。

第５回十勝反核・平和自転車リレー

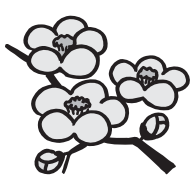
「市民のつどい、ピース・サイクル」協賛

6月25日・26日（広尾〜帯広間）

昨年は、コース沿線の友の会が激励に（写真は札内友の会）

聴診器

十勝より一足早く故郷の桜を見に行ってきました。みっしりと咲く花と、淡やかではありますが周囲に満ち満ちるその香に、観桜会の雑踏も吸い込まれ、独りでに心がシンと静まります▼毎年春になり桜の便りが聞かれる頃になると、この静寂を心が求めるような気がします。桜はその姿に精神性を語られるのが特徴でしょうか▼この故郷の桜が私の平和の原風景でもあります。間違っても、再びその姿が戦争の美化などと共に唱われることのないようにと、いつの年にも増して強く思いました▼曲がり角はもう曲がったと言われます。何度で曲がったかはわかりませんが、もとに戻すためには大きな力が必要です。小さな力が集まった大きな力が▼桜の小さなひとつひとつの花がたくさん集まり大きな情動を人に起こすように、私たちひとり、ひとりの小さな力・言葉・手・足がやがて大きな力となって、たくさんの平和への流れと共に大きなうねりとなるようにと▼そのために動き続けようと心に決めた遅い春の日でした。（ま）



第13回老健交流会
過去最高285名参加

五月六日、竹内孝仁先生をお招きして「在宅復帰をするために」と題し第十三回老健交流会が老健あかしやで開催されました。当日は二百八十五名と過去最高の参加人数を記録しました。講演は老健が特養化（＝在宅復帰困難）してきているとのお話から始まりました。その要因として、老健職員の漠然とした在宅復帰への考え、利用者の自立向上への取り組み不足、家族へのアプローチ不足の三つが挙げられると指摘されました。

一方、地域生活が高齢者の自立した生活に繋がる理由として、地域生活での身辺動作自立は、家族に迷惑をかけない役割（所属）と現にそうある自分（自尊）、それらが社会の中の自分を肯定する事に繋がっていき在宅生活が継続されていくと語られました。老健の特養化を防ぎ在宅復帰を果たすには「徹底した自立回復」と「家族アプローチ」が重要で、その為には①介護職のリーダー化②相談員の家族へのアプローチ③リハ職が在宅を重視したリハビリの実施や介護職へのサポートなどをする事だと結論づけました。

最後の質疑応答で先生が「家族の介護力を問わない本人一人でどこまで自立した日常生活活動をできるか、その追求が在宅復帰に繋がる」との言葉が印象的で盛況の内に終了しました。

（ケアセンター白樺　理学療法士　星山　等）

シリーズ〝憲法九条〟私の思い④
「九条の会」アピールに賛同する十勝の会呼びかけ人

元帯広北高等学校長　高宮　裕　氏

戦後六十年の節目の年、憲法記念日を迎えました。国民学校一年生として入学した昭和二十年、国語の授業は兵隊さんに慰問文…兵隊さんお元気ですか、僕は兵隊さんのお陰で元気に毎日勉強に励んでおります。…を書いたり、日の丸の小旗を作って出征される方々を見送りに駅頭へと戦時色一色の生活をしておりました。広島・長崎への原爆投下、そして八月十五日敗戦。私達のやることは教科書の戦争に関する事項を全部黒でぬりつぶしてほとんど読む部分のないものになってしまいかなしい思いをした記憶が残っております。日本国憲法が発布・施行され「あたらしい憲法のはなし」が昭和二十二年に文部省より発行され、中学一年生の教科書とされました。「みなさん」、あたらしい憲法ができました。」ではじまる文章を夢中で読んだものでした。大きな柱として「国際平和主義」「民主主義」「主権在民主義」でした。憲法とは、国でいちばん大事な規則で国の治めかた、国の仕事のやりかたを決めた規則です。

そして何よりもこれからは戦争をけっしてしないという大切な事が決められていますということです。しかしこの教科書も昭和二十五年開戦された朝鮮戦争の基地にされ、日米安保条約が結ばれ、警察予備隊が保安隊、自衛隊にかわっていくという時代の流れの中でわれわれの教室から姿が消えていきました。このように政府の手かげんで国民の目にふれさせないまして未来を担う学習すべき中学生の学びを奪うという行為を平気でやってしまうのです。二十世紀は戦争の世紀でした。しかし二十一世紀こそ人間の英知で平和で潤いのある癒しの世紀として子子孫孫へと受けつないでほしいものです。国際貢献と声高に改憲論を称えるのは反対です。貢献の平和的な道は沢山あります。そして私の願いは「子供達を再び戦場に送らない」ということです。

（五月六日執筆）

入場無料

第16回 十勝健康まつりのお知らせ

と　き：９月４日（日）午前10時～午後２時
ところ：ドリームタウン白樺（ケアセンター白樺横）
主　催：十勝健康まつり実行委員会（事務局21-4144）

東奔西走
ソーシャルワーカー奮闘記㉒

本当に心に寄り添うとは…

後　編

在宅総合センター白樺
センター長　跡辺裕行

Bさんは独居であり、介護保険サービスは不可欠で、サービスの中断は何としても避けなければなりません。A事業所に経過と事情を話したところ、幸いにして受任して頂ける事となりました。急遽カンファレンスを行い、何とかサービスは継続させることが出来ました。最初の電話から、嵐のように十日が過ぎていました…。

Bさんの経過も、数年ごとに繰り返される事態も、承知した上で担当してきたつもりでしたが、結局ケアマネはBさんの心のもっともデリケートな部分に寄り添ってはいませんでした。何がきっかけになったのかさえお話しすることなく、突然コミュニケーションが絶ってしまったBさん。もともと心配性な方だけに、この間のBさんの不安や心細さを思うと本当に胸が痛みます。

それぞれ事情は違うのに、日々の業務に流され、理解していたつもりで関わっていなかったか、そこに慢心がなかったのか、改めて思い知らされたケースでした。

7月から白樺医院の夜間診療は帯広病院に移行します

木曜の夜間診療は、７月から帯広病院に移行することになりました。患者さんにはご迷惑をおかけいたしますが、７月以降の夜間診療は帯広病院（西９条南12丁目）をご利用下さいますようお願いいたします。

帯広病院の夜間診療

受付時間　月・木　午後５時～７時
（浅沼医師は月曜日の夜間診療を担当します）

人生120年

長生きしてみますか？

帯広病院　医師　舘野知己

二〇〇五年の世界保健機関（WHO）の統計によるとみなさんご存知のように世界最長寿国は、わが国日本。女性八十五歳はモナコと並んで。男性はスウェーデン、スペインなどと並んで七十八歳。アフリカのスワジランドは平均寿命三十五歳ですから二倍以上も人生を謳歌することができるのです。（それだけ不平等な世界ともいえますが）

ただし、この統計は健康かどうかの中身は問うてはいないのが落とし穴。元気はつらつの八十歳でも寝たきりの八十歳でも同じくカウントされるわけです。ほとんどの方の願いは死ぬ直前まで、健康であることでしょう。

WHOは健康状態を次のように定義しています。「健康とは単に病気や異常がないばかりでなく、身体的にも、精神的にも、また社会的にも完全に調和のとれたよい状態である」。この定義はすでに六十年の長きにわたって世界に通用してきたものですが、これを健康とするとなかなか難しいことになりそうです。

ヒトはいくつまで生きられるのか

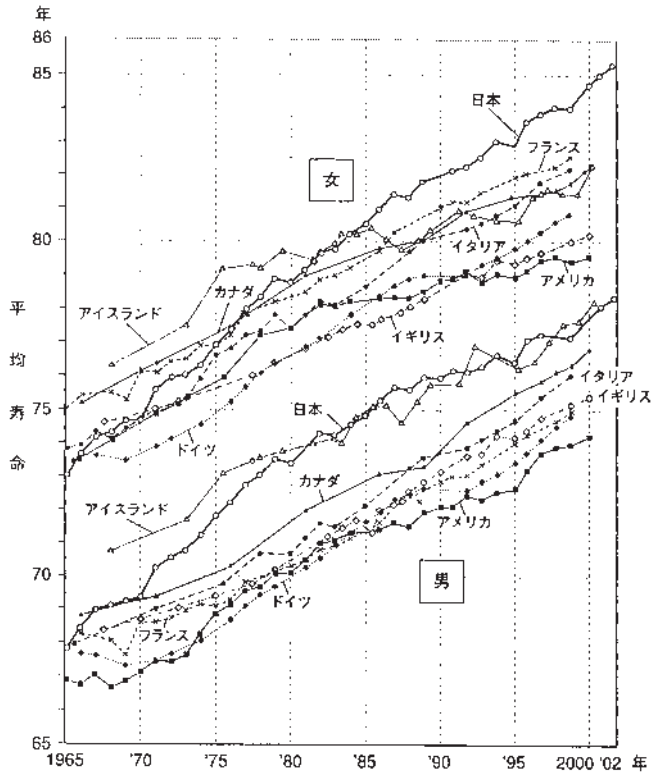
ヒトは必ず死ぬ。これは、事実。ところで何歳まで生きられるのでしょうか。平均寿命の統計をみていただくと分かるのですが、ここ四十年で女性で十二年、男性で十年寿命が伸びています。このまま右肩上がりに伸びてゆくか？そうはいきませんね。人間はどんなに長生きしてもおよそ百二十年といわれています。

有名なギネスブックの世界最高齢者はオランダの女性で百十四歳（本年三月現在）。一昨年まで世界一であった二十四時間眠り、二十四時間起きての四十八時間周期で暮らしておられた本郷かまとさんは百十六歳でした。非公式記録となりますとサウジアラビアに百三十一歳の女性がいるなど伝説的になりますが、信憑性のある記録上世界最長寿は百二十二歳のフランス人女性でした。

限界寿命百二十歳はおおくの研究者の一致するところのようです。脳の重さが寿命と相関する、細胞分裂の限界などさまざまな仮説が提起されています。白寿（九十九歳）の次は茶寿（百八歳）そして皇寿（百十一歳）とありますがそれ以上はありません。旧約聖書創世記にも「そこで主は、わたしの霊は永久には人のうちにはとどまらないであろう。それは人が肉に過ぎないからだ。それで人の齢は百二十年にしよう」と仰せられた」とあります。

さて人生百二十年の可能性がある。健康で長生きその可能性について探っていきましょう。

諸外国の平均寿命の比較



注　1990年以前のドイツは、旧西ドイツの数値である
資料　UN「Demographic Yearbook」等
（厚生統計協会「国民衛生の動向」2003.）

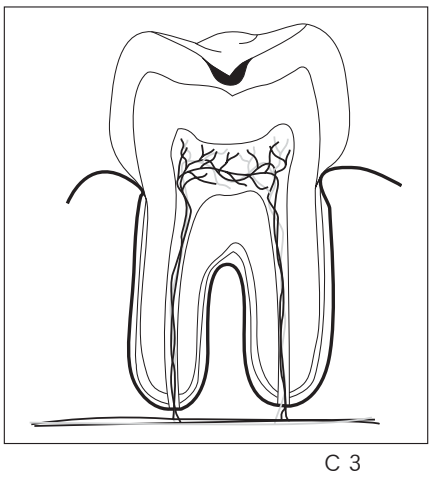
歯のおはなし　その47

虫歯はどうしてできる？

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士　山田春江

■図C3

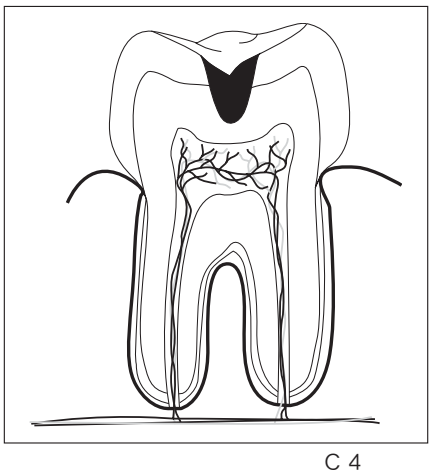
虫歯が、歯髄まで進んだ状態。象牙質は、エナメル質より柔らかいので虫歯がどんどん進行して歯髄まで達します。乳歯でも痛みが出ることがあります。麻酔をして歯髄を取りレジン（上記で説明）や、銀歯をかぶせます。



C３

■図C4

上半分がほとんど溶けて、根の部分だけが残っている状態。ここまでくると治療が困難なので抜かなくてはなりません。できるだけ処置して残すこともありますが、残したとしても寿命は短くなります。



C４

第2回 十勝健康チャレンジ大募集！

七月より二ヶ月間、目標をもって

禁煙・ウォーキング・休肝など

応募方法　チャレンジ項目（複数可）

①禁煙コース
タバコを１本たりとも吸いません

②ウォーキングコース
１日8000歩平均歩きます

③休肝コース
１週間のうち連続して３日間お酒を飲みません

④自由コース
自分でチャレンジ内容を決めてチャレンジ
例）間食をしない
〇kg減量をする

チャレンジ期間
2005年７月１日（金）～８月31日（水）

応募期間
2005年６月24日（金）まで

申し込み方法

応募される方は「健康チャレンジお申し込み」が必要です。所定の「申し込み書」に必要事項を記載の上、十勝勤医協友の会連絡会事務局へ郵送してください。友の会員ならどなたでもご応募できます。

〒〇八〇―〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
・ＦＡＸ・電子メールでの申し込みも可能です。
ＦＡＸ二一―四一四五

【　看護師さん大募集　】

現役でどこかで働いている方（夜勤のできる方）、看護学生さん、どちらでもご紹介ください。看護学生さんには、奨学金制度もあります。

連絡先　十勝勤医協本部（担当　本川）0155-21-4718

友の会連絡会コーナー

生き生き広場

打ち立て〝そば〟おいしさ格別

緑西友の会

苦労して作ったそばの味は“おいしい”

四月二十日、二度目の調理実習として、そば打ち体験会を行いました。男性の参加もありとても好評でした。会員の大谷正信さんに講師をお願いし二十名の参加でした。

はじめての人も、経験者も汗をかきながら練りあげ、正方形になるように薄くのばします。思うように出来ずに、みんなでワイワイ言いながら作業を進めました。細く切るのも大変。太さがまちまちでそろいません。それでも全員何とか出来上がり、さっそく、打ちたてのそばで昼食です。苦労して打ったそばは、こしが強く、香りもよくとてもおいしかったです。それぞれ家族へのおみやげを持ち、楽しく終了しました。

（緑西友の会村上久美子）

会長に得地三郎さん就任

音更友の会

四月二十三日、ホリデーイン十勝川を会場に行われました。

勤医協音更友の会の総会は、現役のまま去った会長の得地秀行さんと事務局員の嶋田道夫さんに黙祷を行い開始されました。

二〇〇四年度は、音更・木野地域を四班に分けて活動を開始した最初の総括となり、班により世話人の数に差があり、今後の課題となりました。また、「介護保険見直しによる負担増に反対する」請願書が音更町議会で不採択になった件では、怒りの声が上げられていました。

新会長に、得地三郎さんが選任され、お金がなくて病気になっても病院に行けない人もいる。誰でも安心して医療や介護を受けられる制度や、地域のなかで取り残されている人に目を向けて行きましょうとあいさつがされました。

今後さらに、住民の医療や介護など福祉を守る〝友の会〟の役割が求められていることが確認されました。

（音更友の会守屋いつ子）

介護保険の見直しでどう変わるか

札内友の会

総会を目前に控えた札内友の会は、四月二十一日新婦人ひまわり班と共催で「介護保険の見直しが生活をどう直撃するのか」をテーマに学習会をしました。季節外れの雪のため参加者は八名でしたが、高野会長の説明を聞き国民いじめの制度であることを改めて知らされました。

親の介護をしている会員がいて、質問も切実な内容でした。この制度の中身を知ってもらう運動を続けていくことを確認しました。

健康チェックをして解散しました。

（札内友の会鈴木志摩子）

頭の体操

次の□に漢字一字を入れ、二字熟語を作り、□の漢字を並び替えて、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。

出題者は村上礼二郎さん（帯広市）です。

要□寸　律□裁
憲□温　式□平
等□兵　温□立
和□公　均□政

答え
「〇〇〇〇」

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子メールで、左記へお送りください。

【宛　先】

〇郵　送
〒〇八〇－〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
友の会ニュース編集部

〇電子メール
soshiki@tokachi-kin-ikyoor.jp

【賞　品】

抽選で十名の方に、千円分の図書券をお送りします。

【締め切り】

六月二十日（当日消印有効）。発表は第二五五号（八月号）紙上です。

【第二五一号の当選者】

答えは「新一年生」でした。応募総数一二九通、正解者一二五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）

長谷部悦子・加藤登美子・亀倉日支子・鈴木裕美・山崎梅子（以上帯広市）・酒井志津子（音更町）・小野和子（幕別町）・山口美代子（芽室町）・石井節子（足寄町）・大森昭治（札幌市）

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書券を贈呈します。

6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
6日	月	14：00	青空健康チェック	はらっぱパークゴルフ場（札内）
7日	火	19：00	生活習慣病について	清水町老人福祉センター
8日	水	14：00	帯状疱疹について	志民和義さん宅（大樹）
18日	土	13：30	歯の健康	陸別町公民館
21日	火	14：00	血管のはなし	広陽福祉センター

※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。

※お詫び

先月号でお知らせした清水町の健康相談会（5／10）は、現地との行き違いにより、関係者にはご迷惑をおかけしました。

読者の声

国の都合で九条を改正するなんて！

村上　慶子さん（帯広市）

憲法九条に違反することを長い間に積み重ねておいて、今度、現実に合わないからといって改正するなんてこんなことってありますか？

◇リングプル情報◇

車椅子七台目まであと五六〇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　〇一五五－四四－二五二四
【士幌】和田　鶴三　〇一五六四－七－四四三五
【上士幌】山本　政俊　〇一五六四－二－三〇八九
【新得】西田　義雄　〇一五六六－四－五八二八
【清水】妻鳥　靖子　〇一五六六－二－二五七八
【鹿追】武田　耕次　〇一五六六－六－二一七六
【芽室】米倉　興幸　〇一五五－六二－三五八九
【中札内】西村　和正　〇一五五－六七－二七七四
【更別】小刀祢　博　〇一五五－五二－二六五七
【忠類】増田　武夫　〇一五五八－八－二六〇七
【大樹】有岡　繁　〇一五五八－七－五二二八
【広尾】旗手　恵子　〇一五五八－二－三五〇七
【幕別】野原　恵子　〇一五五－六七－二七七四
【札内】高野　幸雄　〇一五五－五六－五五七八
【池田】吉田　清治　〇一五五七－二－八六一〇
【本別】加藤　孝一　〇一五六二－二－四八二二
【足寄】中川エミ子　〇一五六二－五－二八四七
【陸別】餌取　貢　〇一五六二－七－三五九〇
【東】藤井　哲夫　〇一五五－二－三八二
【柏】渡辺　渡　二二－〇九二六
【光南】村上やよい　二五－五五八八
【鉄南】後藤　等　二一－四三五七
【中央】福島　保　二二－一五〇七
【啓北】山本千代子　三四－三二五七
【栄】岡山　啓子　三三－〇五三七
【開西】岡本　顕　三五－〇四四七
【西帯広】清水美喜子　三七－二七二八
【西南】田所　豊之　二二－七五八三
【緑ヶ丘】片石　祐一　三三－一四四三
【白樺】丸山　敬三　三五－三八一一
【新緑】渡辺　宗雄　二一－六二一四
【柏林台】堀切　忠　三四－二九五一
【緑西】村上久美子　三三－六八五二
【稲田】平　麗子　四八－〇七一五
【大空】見上　政次　四七－一四五一
【川西】伊沢佐恵子　六〇－二五〇六