

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 ピース・サイクル(6月25~26日)でスタート



ポスターと「国際法を守る壁」運動の木製ブロックを紹介する実行委員の平岡里美(右)・辻美幸(左)両看護師

チラシとポスターができました

「市民のつどい」がいよいよ、六月二十五日から始まるピース・サイクル(広尾・帯広)を皮切りにスタートします。

「市民のつどい」はピース・サイクルから八月十五日の「平和の鐘」まで、屋内六会場の他、四つの屋外企画が組まれています。

チラシとポスターもできあがり、実行委員会では広く参加を呼びかけています。

市民のつどいの成功に期待

帯広市核廃絶平和都市宣言実行委員会委員長 土谷 富士夫



人々が80%以上にもなり、あらためて「平和」を強く認識し、深く考えることの大切さを知る必要があります。

帯広市が平成三年八月十五日に「平和都市宣言」を行って十四年目になります。帯広駅の北口広場の「ニレの平和の木」をシンボルとして建立しましたが、あまり知られていないようです。毎年「平和」を願い「平和コンサ

本年は被爆六十年・戦後六十年となる記念すべき年でもあり、薄れつつある記憶を改めて考える昨今であります。人間でいえば六十歳は還暦であり、六十歳引退や定年と言われている大変困ります。私を含めて戦後生まれの

「国際法を守る壁」運動について

紛争の平和的解決や国際法の遵守などを訴えることを目的に、ドイツの平和関連NGO団体が二〇〇三年二月よりすすめているプロジェクト。賛同者が平和のメッセージと名前などを記入した木製ブロック(横八cm×縦四cm×幅二cm)をつなぎ合わせてモニュメントを造り国際法の大切さを訴える運動。平和市長会議がこの趣旨に賛同し、プロジェクトへの参加を呼びかけている。二〇〇五年五月のNPT再検討会議開催期間中に、ニューヨークの国連本部の周囲に「国際法を守る壁」を築いて国際法の遵守を訴えるという当初の目標を達成し、今年八月六・九日(広島・長崎)の原水爆禁止世界大会へ持ち込む予定になっている。

市民のつどいでもこの趣旨に賛同し、帯広市との共同企画として取り組みます。木製ブロックは二個セットで五〇〇円、千個用意しました。

九条で平和な日本を未来永劫に

市民のつどい呼びかけ人 友の会連絡協議会会長 高野 幸雄



憲法制定から半世紀以上を経たいま、九条を中心に日本国憲法を「改正」しようとする動きが、かつてない規模と強さで台頭しています。

こうした動きに対し、ノーベル賞作家の大江健三郎氏ら著名人九氏による「九条の会」が憲法九条を守ろうと呼びかけ、全国で大きな反響をよんでいます。昨年六月十日の「九条の会」発足から僅か一年で、全国に二千を超える賛同組織がつくられました。

ここ十勝でも立ち上がっています。全国各地の動きと呼応して、戦後・被爆六十年「平和と憲法を考える」市民のつどい実行委員会が立ち上がり、広範な人たちの取り組みがすすめられています。思想信条の違い、政党

市民にとって大いに期待される行事です。ピース・ステージと呼ばれる、青年のつどいや平和行事が八月三日から七日までとちかプラザで開催されます。また、私たち核兵器廃絶平和都市宣言実行委員会、同会場で原爆のパネル展、原爆のビデオ上映、平和祈念の千羽鶴を作ってもらおう行事を行います。被爆六十年が私たちに「何を語りかけ平和を維持するために何を、何をすべきか」を問いかけているのか、深く考えるつどいなのです。市民のつどいが成功に終わることを期待しております。

第26回 社員総会が 開催されました



五月二十一日、十勝各地から社員が集い、十勝勤医協第二十六回通常社員総会が開催されました。議案提案は分かりやすいパワーポイントが好評でした。

討論では十六人が発言。院所からは、介護保険改悪とのたたかいや、十勝の医療・介護活動と患者構造からどんなベッドが求められるか病棟機見直しの課題などが出されました。

また、上士幌の地域九条の会の取り組み、陸別の森林浴や落語の会、大樹のお食事会や耳鼻科受診の「きき耳ツアー」、音更で友の会を分割する

方向で活動が前進していることなど、地域での新たな活動の広がりが示されました。

今総会のもう一つの特徴は憲法を守るたたかいを前面に掲げたことでした。青年職員からも、今年の自転車平和リレーは「憲法を考える市民のつどい」に呼応し、市民参加で成功させようと訴えがありました。

十勝勤医協はまもなく設立二十を迎えますが、その到達点を確信とし、新たな前進をめざす決意を固め合う総会となりました。

シリーズ “憲法九条” 私の思い⑤ 「九条の会」アピールに賛同する十勝の会呼びかけ人

帯広畜産大学名誉教授

有賀 秀子 氏



僅かな食料配給のため長時間並んでいた母と私は、警戒警報発令の声で、ころがるように乳母車を押しわが家に駆け戻った。

防空壕の中では幼い妹や弟が不安な表情で母と一番上の姉である私の帰りを待っていた。七人きょうだいの内六人までが戦前・戦中生れ、一歳下の妹が入学後初めての遠

足の疲れからか、昭和十七年に、自家中毒今でいう自律神経失調症で三日寝込んであつけなくこの世を去った。もちろん医者

者の往診は受けたが医薬品などほとんど無く、今なら絶対死なせることはなかったと戦争をどれだけ憎んだか知れない。甘い菓子など久しく見ることはなかったが、妹の葬儀用にいくつかのまんじゅうが配給され仏前に供えた。生きている内にと

思うと、戦争が憎くてたまらなかつた。学校では毎日が防空壕作りや農作

業の手伝いなどで、勉強らしい時間の記憶はない。毎朝授業前に初代から

の天皇の名を暗唱していた。今はもうすっかり忘れてる。弁当箱まで先生の目の前で踏みつぶして供出させられた。かぼちゃといもの塩煮だけの弁当であつたが、母の愛情を感じる大切な弁当箱であつた。将来の夢など抱く暇もない国民学校生

時代であつた。六年の夏に敗戦を迎えた。昭和二十一年十一月三日、日本国憲法が公布、翌五月三日施行された。その第二章に戦争の放棄、第九条

には「①日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、

武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

②前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。」と明記されている。我が国は戦争放棄憲法により国際社会に仲間入りを認められている。戦力に類似した存在は決して許してはならない。



入所者が初めて 外出レクリエーション

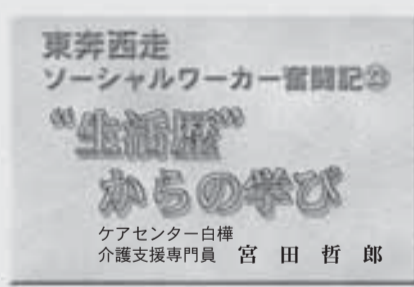
ケアセンター
2階療養棟

五月二十六日、ケアセンター白樺二階療養棟で初めて外出レクリエーション

を行いました。当初、桜の花見の予定でしたが、遅い開花にも

かかわらず花が散ってしまっていたため、帯広市内をバスで見学しました。帯広駅前、広小路、グリーンパークなどをドライブしました。利用者の方々は、バスの中から外の景色に興味津々で、利用者さんも久しぶりに街中を通ることと興奮され、身を乗り出される場面もありました。天気にも恵まれて楽しい外出レクリエーションを行うことができました。(ケアセンター白樺 介護福祉士 千葉 淳)

私たちが利用者との対話をすすめるとき、ある時点で「生活歴」をお聞きしますが、高齢者の場合、しばしば辛い悲しい物語となります。それは多くの方が、六十年前の戦争で過酷な体験をされているからです。



断り続けています。何より、第二の故郷である、この土地を離れたくないという思いが強いようです。Cさんは戦争でひどい目に遭いながらも、自力で今の生活を切り開いてきました。現在も出来るだけ自活していきたいと考えています。しかし、政府は高齢者に「もっと自助、自立せよ」と言わんばかりの介護保険改悪

法案を押しつけてきます。いくらしつかりもののCさんでも、ヘルパーがいなければ生活できませんし、デイケアでのリハビリや仲間との交流も、無くてはならないものとなっています。そして、その一方で、Cさんたちの犠牲を経て獲得した、かけがえない平和憲法もまた、改憲が狙われ、踏みこじられようとしています。今の政府は残酷と言つて良いほど冷たく、また、危険な方向に向かいつつあります。多くの高齢者が自らの人生を通じて語る、辛く悲しい六十年前の日本を、決して繰り返してはなりません。

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？②

～高僧は長寿？～

帯広病院 医師 舘野知己



天海大僧正

一〇八歳

江戸時代。將軍徳川家康が帰依。政治にも隠然たる影響力があったという天海大僧正の寿命をご存知でしょうか。一〇八歳。人生五十年ともいわれたその時代（実際はもっとも短かったかもしれませんが）この年齢は驚異的なものです。天海大僧正をはじめいわゆる「高僧は長寿である」と仮説をたてたのが「長寿考」を著した太田保世東海大文学名誉教授です。今回は太田名誉教授の議論を紹介



介してみましよう。

仏様、一休さん

も長生き

掲載の表をご覧ください。なるほど紀元前のお釈迦様をはじめ、親鸞聖人、一休さん、良寛さん、沢庵和尚など我々がなじみ親しんできた高僧の長命なこと。多くが古

来稀なりの七十歳（古稀）をはるかに超えているのです。そうすると高僧的な生き方の中に長生きのヒントが隠されているのかもしれない。

原点は食

「九横経」という仏典に寿命を全うできないで横死する原因が九つ書かれているのですが、そのうち四つが食事に関するもの

です。1) 食うべからざるものを食べるとき

高僧の示寂（あるいは現在の）年齢

積尊 (ゴータマ・ブツダ)	80歳	天海大僧正 (天台宗)	108歳
慧能 (六祖大師)	76歳	山本玄峰 (臨済宗)	96歳
道綽 (西河禪師)	84歳	椎尾弁匡 (浄土宗)	96歳
法然上人 (浄土宗)	80歳	高田好胤 (法相宗)	74歳
親鸞聖人 (浄土真宗)	86歳	原田祖岳 (臨済宗)	90歳
栄西禪師 (臨済宗)	74歳	天台智顛 (天台宗)	61歳
徳一 (法相宗)	76歳	玄奘三蔵 (法相宗・俱舎宗)	63歳
行基 (法相宗)	82歳	曇鸞 (浄土教)	66歳
空也上人 (遊行僧)	70歳	善導 (終南大師)	68歳
木喰行道 (真言・遊行僧)	93歳	鳩摩羅什 (訳経僧)	68歳
一休宗純 (臨済宗)	87歳	道元禪師 (曹洞宗)	54歳
至道無難 (臨済宗)	74歳	伝教大師最澄 (天台宗)	56歳
恵心僧都源信 (天台宗)	76歳	弘法大師空海 (真言宗)	62歳
大愚良寛 (曹洞宗)	74歳	円空 (遊行僧)	64歳
蓮如上人 (浄土真宗)	85歳	日蓮聖人 (日蓮宗)	61歳
沢庵宗彭 (臨済宗)	73歳	一遍上人 (時宗)	51歳
仙厓義梵 (臨済宗)	88歳	覚鑊上人 (真言宗)	49歳
慧端 (正受老人)	80歳	以心崇伝 (臨済宗)	65歳
白隠禪師 (臨済宗)	84歳	清沢満之 (浄土真宗)	41歳

2) 飲食を量らずに食べる
3) 季節に逆らった食物を食べ、また他国で食物の成分を知らずに食べて消化できな
4) 前食がまだ消化して

いないのに、さらに飽食の現代。季節感も国境もなくあふれる飲食物。生活習慣病の原因をずばり言い当てているかのようにですね。さらに「僧祇律」(そ

「奥さん。癌の予防には〇〇、治すには△△ですよ。」などとまことしやかにいわれるとついついあれもこれも、たとえ高価な健康食品でも財布のひもをゆるめてしまうでしょう。ただいつの時代でも、多くの高僧がそうしてきたように長生きの食事の基本は単純で、何を食べたらいというのではなく、むしろ控えること。「太らない(節食、粗食)、偏らない(バランスよく)塩分控えめで、精神的に安定して楽しく食事をする」というので

豆とは別で大豆、小麦、麴、塩、香料などが入り乾燥させた保存食、豆腐などいずれも日本人に根付いた食となつています。

健康番組は花盛りですが「奥さん。癌の予防には〇〇、治すには△△ですよ。」などとまことしやかにいわれるとついついあれもこれも、たとえ高価な健康食品でも財布のひもをゆるめてしまうでしょう。ただいつの時代でも、多くの高僧がそうしてきたように長生きの食事の基本は単純で、何を食べたらいというのではなく、むしろ控えること。「太らない(節食、粗食)、偏らない(バランスよく)塩分控えめで、精神的に安定して楽しく食事をする」というので

7月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
7日	木	14:00	青空健康チェック	パークゴルフ場エルム(札内)
12日	火	19:00	耳・鼻・のどについて	花園福祉センター
12日	火	19:00	血管のはなし	栄福祉センター
14日	木	14:00	店内健康チェック	いっきゅう
22日	金	19:00	内臓脂肪型肥満	柏福祉センター
26日	火	19:00	血管について(病気と予防)	帯広病院大会議室

※友の会会員なら、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。

歯のおはなし その48

乳幼児の歯のみがき方

十勝勤医協帯広歯科医院

歯科衛生士 山田春江

皆さんこんにちは、前は虫歯になりやすい場所についてお話ししましたが、乳幼児の年齢別の歯の磨き方のポイントをお話します。

〇〜一歳頃まで

生後六ヶ月頃を過ぎて乳歯が生え始めると、歯磨きが必要になってきます。しかし、〇歳児ではなかなかきちんと磨かせてくれないのが普通です。嫌がるからといって抑えて磨くことのほうが多いと思います。この時期の歯磨きは慣れさせるための簡単なものでも良いかと思えます。まずは焦らず、この時期は、歯磨きを日常生活の中に入れる



磨くときのポイント

- 一、赤ちゃんの機嫌の良いときで、眠くない時間帯を選んでください。
 - 二、お母さんの膝の上で頭をのせ、寝かせて磨いてください。お口の中が見えやすいです。
 - 三、ブラシに力をいれず軽く磨いてください。強く磨くと痛みが嫌がります。
- 以上を踏まえ実践してみてください。

【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

青空の下、 パークゴルフ、 総会、交流

池田友の会

六月五日池田友の会は懇親会を兼ねて総会を開きました。当日は友の会連絡会より来られた、高野会長、石沢事務局長、藤田事務局次長を含めて一時間ほどパークゴルフを行い、会員同志の交流を深めました。

池田友の会の家才子会長が亡くなられたので、その後任は窪田さんに決まりました。懇親会はビールと焼肉を腹に収め、昼過ぎに散会しました。(池田友の会 吉田清治)

そのあと総会では高野会長が、あいさつで「国会で審議中の介護保険改悪法案が通れば施設利用者を含め今までのように利用できるかわからない」と述べました。



新たに選出された窪田豊満会長(右上)



ふくろうの幼鳥(池田町の公園)

歌にあわせて 健康体操

開西友の会

五月十六日、午後六時三十分より、コスモス福祉センターで西帯広友の会から分かれて初めてとなる開西友の会の総会が二十七名の参加で行われました。

友の会連絡会役員の高城副会長の挨拶があり、介護保険の改悪法案が衆議院を通過してしまい、引き続き参議院での廃案に向けた取り組みの重要性が話されました。その後、帯広病院の脇本さんから二項目追加された帯広市の健康診断と友の会員の特典について話されました。その後、片岡さんを議長に選出し写真でつづる活動報告書に沿って、

頭の体操

次の一〜四には、明治時代まで使われていた日本の旧国名が書かれています。AからDに書かれている現在の県名(明治十三年以降)を選び、答えの四つの○を完成させてください。

答えは一二三四の順に記入してください。
出題者は小野寺武勇さん(帯広市)です。

- 一「上野」の国
- 二「下野」の国
- 三「阿波」の国
- 四「伊予」の国

- A 愛媛県、B 徳島県
- C 栃木県、D 群馬県

答え

- 一〇〇〇〇
- 一一〇〇〇
- 一二〇〇〇
- 一三〇〇〇

【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】
〒〇八〇一〇〇一九
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
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-kyo.or.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】

七月二〇日(当日消印有効)。発表は第二五六号(九月号)紙上です。

【第二五二号の当選者】

答えは「けんこう」でした。応募総数二二〇通、正解者一三〇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)

- 五十嵐とよ子・渡辺節子
- 村上慶子・浜高麻子・小野寺トシエ(以上帯広市)
- 近藤美春(音更町)・逢坂マリ子(幕別町)・菅原道幸(鹿追町)・石谷麗子(陸別町)・美見花野子(大坂市)

※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。

読者の声

頭の体操まだ続けます

小野 和子さん(幕別町) 頭の体操を続けておりますが、過日(六月号)当選者のところに名前がありました。印刷物に氏名が記載されることはめ



手・足などを伸ばして無理なく体操

一年の歩みが報告されました。これまでの活動経験を生かし今年も四十人の会員、三人の世話人、『いつでも元気』の六部の拡大という大きな目標と、平和憲法を守る取り組み、医療改善の署名の取り組みを決め、承認されました。食事をはさんで懇親会に移り、会員による日本舞踊、手品、最後に「北国の春」の歌にあわせて健康体操とあつという間の二時間半でした。初めて会員を誘って参加された方もいて、とても楽しかったとのこと。大いに励まされた総会でした。会場で『いつでも元気』の宣伝もし、さっそく購読の申し込みもありました。(開西友の会 岡本 題)

介護保険の 見直しに不安

工藤 一夫さん(岩見沢市) 介護保険の見直しもありますが、グランドデザインがどう進むのか、負担がどのくらい増えるのかとても不安です。

小泉さん何でも ありですか?

高宮 裕さん(帯広市) テレビや新聞を見るとよくもまあ毎日毎日反社会的な事件が報道されている。戦後我々国民が英知を集めて一定の規則を作り、そしてそのルールを守ってきた。小泉内閣になり規制緩和でなんでもあり、自分だけは他人と違うんだの意識で物事をやる。これでは世の中丸く治まらないのではないか?

◇リングプル情報◇

車椅子七台目まで
あと四八〇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。

「福祉切り捨て」 頭にききます!

小林 賢治さん(池田町) 最近の福祉切り捨て政策には、ほんと頭にききます。最後の砦、平和憲法だけは、なんとしても守らなはいといけませんね。



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 〇一五五四四二二二四
- 【士幌】 和田 鶴三 〇一五六四七四四三五
- 【上士幌】 山本 政俊 〇一五六四一三三〇八九
- 【新得】 西田 義雄 〇一五六六四四八二八
- 【清水】 妻鳥 靖子 〇一五六六三二五七八
- 【鹿追】 武田 耕次 〇一五六六六一二七六
- 【芽室】 米倉 興幸 〇一五六六二二三五八九
- 【中札内】 西村 和正 〇一五六七二二七七四
- 【更別】 小刀 裕 博 〇一五五二二二六五七
- 【忠類】 増田 武夫 〇一五五八二二六〇七
- 【大樹】 有岡 繁 〇一五五八七五二二八
- 【広尾】 旗手 恵子 〇一五五八二二三五〇七
- 【幕別】 野原 恵子 〇一五五五四三二七五
- 【札内】 高野 幸雄 〇一五五五五五七七八
- 【池田】 吉田 清治 〇一五五七二八六一〇
- 【本別】 加藤 孝一 〇一五八二二四八二二
- 【奇】 中川エミ子 〇一五六二二二八四七
- 【陸別】 餅取 貢 〇一五六二二二三五九〇
- 【東】 藤井 哲夫 〇一五五二二二二三八二
- 【柏】 渡辺 渡 〇一五五二二二二九二六
- 【光南】 村上やよい 〇二五五五五八八
- 【鉄南】 後藤 等 〇二二四四三三七
- 【中央】 福島 保 〇二二一五〇七
- 【啓北】 山本千代子 〇三三三二二五七
- 【栄】 岡山 啓子 〇三三三〇五三七
- 【開西】 岡本 題 〇三五〇四四七
- 【西帯広】 清水美喜子 〇三七二二七八
- 【西南】 田所 豊之 〇二二七五八三
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 〇三三二二四四三
- 【白樺】 丸山 敬三 〇三三三二八一
- 【新緑】 渡辺 宗雄 〇二二六二二四
- 【柏林台】 堀切 忠 〇三三二二九五一
- 【緑西】 村上久美子 〇三三二二八五二
- 【稲田】 平 麗子 〇四八〇七一五
- 【天空】 見上 政次 〇四七一四五一
- 【川西】 伊沢恵子 〇六〇二二五〇六