

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



上陸訓練を繰り返す自衛隊に“やめろ”コール

反対集会に全道から65人

浜大樹で北方転地演習

北海道矢別演習場（別海町など三町）で実施している陸上自衛隊の北方転地演習の一環として七月七日、浜大樹海岸（十勝管内大樹町）で上陸訓練が行われました。

今年の訓練は、昨年より規模で縮小したものの、沖合の輸送艦から二台のホバークラフト型上陸用舟艇LCAC（通称エルキャック）を使って、ジープやトラックなど車両や迷彩服姿の隊員を降ろし、ふたたび方向転換を

し、大きな音をたてて沖合に停泊している輸送艦との間を何度も往復しました。

十勝管内をはじめ、釧路や札幌から同演習反対集会に集まった六十五人の参加者は、上陸訓練を繰り返す陸上自衛隊にむけて「侵略のための訓練をやめよ」「自衛隊の上陸訓練反対」などシュプレヒコールを行いました。

戦後・被爆60年「平和と憲法を考える」市民のつどい

6/25・26 広尾町～忠類村～帯広市 110km



光南友の会より温かい差し入れを頂き、ゴール目指して 大通公園にて（帯広市）

今年で五回目となる十勝反核・平和自転車リレーが、六月二十五日（土）～二十六日（日）の二日間にかけて、広尾町音調津漁港から忠類ナウマン温泉、帯広グリーンパークまでの区間で行われました。戦後六十年の節目になる年の開催から、戦後六十年の君の瞳に何が映るのかをテーマに掲げ、大樹町でトーチカの見学と戦時中の体験談や保存活動の話し、NPTニューヨーク百万人行動報告、日本国憲法を題材にしたクイズなどを行い、学びの多い企画となりました。

また、二十六日は「戦後六十年「市民の集い」と協賛し、一般参加者八名が参加され、共に平和を訴えながら市民との大きな輪をつくれたことを感じました。各中継点では、今年も多く地域友の会から出迎え、差し入れ等を頂き、参加者にはとても励まされることとなり、感謝の気持ちと平和への思いを自転車に乗せて、事故もなく無事に終了することが出来ました。



車や濡れた路面に注意して走行（更別付近2日目）

平和の思い自転車でつなぐ
 初めて一般の市民が参加

原水爆禁止世界大会（長崎）

4人の代表派遣決定

8月7日から長崎市で原水爆禁止世界大会が開催されます。民医連十勝ブロックの代表4人を紹介します。



柳町医院
福田 源生
（事務職）



帯広病院
宮本 理紗
（看護師）



ケアセンター白樺
高野 尚子
（介護福祉士）



帯広病院
山崎 真嗣
（放射線技師）

“ごいっしょに考えてみませんか”

「平和と憲法を考える」講演会

講師：澤地久枝さん

「九条の会」呼びかけ人
ノンフィクション作家



さわち・ひさえ＝作家。

1930年、東京生まれ。早稲田大第二文学部卒。35年に満州へ渡り、敗戦後、難民生活を経て引き揚げた。中央公論社に入社し婦人公論編集部などに所属。63年に退職し、文筆業に入る。

作品に「私たちの二・二六事件」（中央文庫）、「火はわが胸中にあり」（文春文庫）、「昭和史のおんな」（同）、「滄海（うみ）よ眠れミッドウェー海戦の生と死」（同）、「わたしが生きた『昭和』」（岩波現代文庫）など多数。

2005年7月30日（土）
 開場18:00・開演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）

聴診器

オレオレ詐欺に続いて、最近では悪徳リフォームが問題となっている。リフォームの場合、被害者にその自覚がなく、問題になっていないケースも多いと言われている。▼介護保険法の見直しは来年四月から実施されるが、介護保険施行時、「成年後見制度」も高齢者施策の両輪と高く位置づけられ、華々しくデビューした事をご記憶だろうか？▼しかし、いまだに制度内容はおろか、名称も知らない方が少なくない。成年後見制度は、高齢者や障がい者の財産管理を主とした権利を守る制度だが、難解な手続きや決定まで時間がかかること等も、認知度が低い原因である。▼こうした指摘で、ようやく厚労省も重い腰を上げ、市町村長が申し立てる場合の要件緩和を決めた。岡山県では、相談や申し立てを支援し、法人として法定後見人を引き受けるNPO法人が、発足半年で会員が四倍になるなど注目を集めている。▼介護保険や医療保険の改定は、社会保障制度一本化への地ならしと言える。高齢者・障がい者を中心とした生活環境は、より一層厳しくなるだろう。▼岡山の实践は、財産や権利を地域で守るとりくみの重要性を指摘しているのではないだろうか。

帯広病院で健診お返し相談会

生活習慣病についての話と予防

今後3回予定



生活習慣病について説明する深町知博院長

六月二十三日午後、帯広病院大会議室にて成人病健診を受けた方を対象に健診お返し相談会が行われました。当日の参加者は十一人でした。今回は深町知博院長が講師となり、生活習慣病についての話やその予防などを説明されました。また、増川栄養士からも日常に深く関わる食事をテーマに生活習慣病にならない食事の摂り方などを話されました。参加者からは青汁は本

◆健診お返し相談会の日程◆

- ・ 9月22日（木） 14：30～
帯広病院大会議室
- ・ 11月24日（木） 14：30～
帯広病院大会議室
- ・ 3月23日（木） 14：30～
帯広病院大会議室

当に体にいいのか、などたくさん質問が出されました。また、深町知博医師に個別に相談される方もいらつしました。今後の健診お返し相談会の日程は次の通りです。

第8回 共同組織 交流集会

1,400人

人が大交流

6月12～13日岡山

今こそ共同組織の出番

六月十二日・十三日の両日、岡山県美作（みまさか）市で全日本民医連第八回共同組織活動交流集会が開催されました。北海道から沖縄まですべての都道府県から友の会員、共同組織担当者など約一四〇〇人がつどい、憲法、介護保険改悪反対などのたたかひの中での交流集会となりました。

北海道からは九法人六十七人が参加し全国の活動など交流を行いました。十勝からは、高野幸雄連絡会会長をはじめ役員三人と職員二人が参加しました。

【参加者の感想】

北海道からは九法人六十七人が参加し全国の活動など交流を行いました。十勝からは、高野幸雄連絡会会長をはじめ役員三人と職員二人が参加しました。

【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

シリーズ

“憲法九条” 私の思い⑥

「九条の会」アピールに賛同する十勝の会呼びかけ人

元中学校長

長谷部 謙 造 氏



「ダダダダダ」昭和二十年七月十四日の朝、空襲警報のサイレンが鳴り響いて十数分後、防空壕の出入口から覗き見をしていた私の方角を目指して、米軍飛行士の顔が見えるほどの低空から機銃掃射が始まった。

八月十五日、私は学徒動員先の音更町鈴蘭の高射砲部隊の一室で「終戦の詔勅」を聞く。戦争は終わった。どんなに正義を振りかざしても、どんなに小さな戦争でも、歴史は「良い戦争」を証明したことがない。戦争は勝敗にかかわらず常に家族や文化・風土を破壊し、何よりも人命を無視してきた。

八月十五日、私は学徒動員先の音更町鈴蘭の高射砲部隊の一室で「終戦の詔勅」を聞く。戦争は終わった。どんなに正義を振りかざしても、どんなに小さな戦争でも、歴史は「良い戦争」を証明したことがない。戦争は勝敗にかかわらず常に家族や文化・風土を破壊し、何よりも人命を無視してきた。

特に、「戦争の放棄」は、どんなに小さな平和でも「悪い平和」が無いように、世界平和のための貴重な基盤である。人類の歴史が始まって以来、人間は他の人間や動物と食と住との奪い合いをしたのが争いの始まりであった。規模の大小はあっても、現在の戦争は本質的に集団殺人そのものである。

六月二十一日、ケアセンター白樺二階療養棟で流しそうめんを行いました。竹を半分に切断し加工したものをつなげて約十メートルの水路。上流からそうめんのほかにミニトマトやいちごも流して利用者さんに好評。天候にも恵まれてとて

流しそうめんでお腹いっぱい

ケアセンター白樺2F



ほぼ中央に石澤事務局長、渡辺喜美子さん、高野会長（左から）

新緑友の会 渡辺喜美子 今回、交流集会に参加させていただき、私にとって大変勉強になりました。改めて感謝いたします。私たちも、いつか必ず誰かの助けが必要になる時があります。ボランティア活動には、いつもすばらしい感動や喜びがあります。せめて元気な時に、一歩前に進んでなにか手助けをしてみませんか。

“ウエス”不足しています！

20cm×20cm

・化繊以外でお願いします。
（例えば、タオル・木綿・Tシャツなど）

切ることが困難な方はそのままでもOK

問い合わせ：ケアセンター白樺
浅沼まで
☎(0155) 41-1165

「世界がもし百人の村だったら」という本をご存知の方も多いと思います。世界の矛盾をさりげなく、しかし的確に表現したこの本がベストセラーになったのは記憶に新しいですね。「世界がもし百人の六十歳だったら」と、現在のデータに基づいて解析してみせたのが、NPO法人日本健康教育振興協会の医師風本真吾会長。「今のままでは、六十歳になったあなたが九十歳まで生き延びられる確率は二十一％しかない！」といいきります。



人生120年

長生きしてみますか？③

90歳まで生き残る確率21%

帯広病院 医師 舘野知己

日本人は年間約百万人が死亡します。内訳は三人に一人は癌、三人に一人は心臓か脳。いかにえれば血管が動脈硬化でぼろぼろになって死ぬ。そう日本人の三大死因をおおざっぱにいえば癌、心臓発作、脳卒中になるのです。もっとも癌の原因の三〇％はタバコ。心臓発作、脳卒中の危険因子は高血圧、糖尿病、高脂血症などと考えれば日本人の死因はタバコ、塩分、太りすぎなどとなるわけですが、それはさておき……

こうした統計をベースにすると「六十歳の男性が百人います。二十年後は八十歳まで生きているのは六十一人で、三十年後は九十歳で生きているのは二十一人です。」となるのです。

死因の上位を占めるこれらの疾患を予防できれば長生きも可能と考えるのは自然なこと。第一位の癌を例に取ると「もし、癌にさえかからなければ、六十歳の男性百人のうち七十七人が八十歳まで生き延び、三十七人が九十歳まで生き延びます」。倍近い方が九十歳の舞台に乗せてくれるわけです。それをさらにすすめる

●癌、心臓発作、脳卒中

●平均寿命九十歳に

●現代の死病にかからないために

8月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
5日	金	19:00	味覚について	大正農業者トレーニングセンター
9日	火	19:00	リウマチのはなし	明和福祉センター
18日	木	14:00	青空健康チェック	白人パークゴルフ場
23日	火	19:00	がんのはなし	新得町公民館
25日	木	19:00～	血管のはなし(病気と予防)	中士幌公民館
26日	金	19:00	認知症の予防・介護	帯広病院大会議室
30日	火	19:00	血管のはなし	丸山敬三さん宅(帯広市)

※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。

年齢別死因順位(平成14年・男性)					
年齢	1位	2位	3位	4位	5位
50-54	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
55-59	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故
60-64	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故
65-69	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
70-74	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
75-79	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
80-84	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
85-89	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰
90-	心疾患	脳血管疾患	肺炎	悪性新生物	老衰

年齢	6位	7位	8位	9位	10位
50-54	肝疾患	肺炎	糖尿病	ウイルス性肝炎	その他新生物
55-59	肝疾患	肺炎	糖尿病	ウイルス性肝炎	その他新生物
60-64	肝疾患	肺炎	糖尿病	ウイルス性肝炎	その他新生物
65-69	自殺	肝疾患	糖尿病	腎不全	ウイルス性肝炎
70-74	肝疾患	糖尿病	自殺	腎不全	閉塞性肺疾患
75-79	閉塞性肺疾患	腎不全	糖尿病	大動脈瘤、解離	肝疾患
80-84	腎不全	閉塞性肺疾患	老衰	糖尿病	大動脈瘤、解離
85-89	不慮の事故	腎不全	閉塞性肺疾患	糖尿病	大動脈瘤、解離
90-	腎不全	不慮の事故	閉塞性肺疾患	高血圧性疾患	血管性等の痴呆



上士幌友の会の山本政俊さんが「日本国憲法に出会う授業」発刊

—憲法を守らせて子どもたちに幸せな未来を—

今日日本では、市民による憲法再学習が始まっています。「憲法は見直しよりも読み直し」というスローガンもあります。この市民による学習運動が、改憲を押しとどめる力になることを私は信じて疑いません。市民の皆さんの憲法学習にも役立つようにと配慮して書かれています。あなたの憲法学習の1ページに本書を加えていただければ幸いです。

お求めは、下記のところまでご連絡ください。

●問い合わせ 山本 政俊(北海道音更高等学校) 01564-2-3089(自宅)

歯のおはなし その49

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、今回は年齢別の歯磨きポイント続きのお話です。

一歳頃まで

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯磨きをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら、お母さんへの仕上げ磨きを受ける習慣を作りましょう。

二歳頃まで

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯磨きをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら、お母さんへの仕上げ磨きを受ける習慣を作りましょう。

三歳頃まで

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯磨きをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら、お母さんへの仕上げ磨きを受ける習慣を作りましょう。

四歳頃まで

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯磨きをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら、お母さんへの仕上げ磨きを受ける習慣を作りましょう。

五歳頃まで

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯磨きをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら、お母さんへの仕上げ磨きを受ける習慣を作りましょう。



森林浴、満喫

札内友の会

六月二十六日、森林浴を実施。参加者二十六名。場所は、十勝東部森林管



元 森林技官 鈴木さん(写真左)から説明を受ける参加者

理所が統括する「国有林」。案内人は、友の会員、元森林技官の鈴木勝利さん。前日には、散策場所を設定し、その一部を歩きやすいようにと下草刈まで

緑西友の会総会
ロシア民謡に魅了

緑西友の会

七月八日、明和福祉センターで第二回緑西友の会の総会を行いました。連絡会の高野会長も出席して二十三人の参加でした。総会では、今年度の報告が行われ、今年度も会員、いつでも元気の拡大、日帰り旅行等実施することが全員の拍手で承認されました。

あー、空気が美味しい！」「樹木の香りがいっぱい！」。熊よけの「鈴」をつけた鈴木さんの後について、森林浴開始。サクラ草の仲間の九輪草が、美しく咲き誇り、迎えてくれました。樹木もいろいろ。桂（直径1m30cmを超える大木。四人の両手でも足りないほど）、榎、とど松、エゾ松、やちだも等。案内人の丁寧で、専門的な説明で納得、納得。帰り道では、新鮮な路を採るなど楽しい一日でした。

(札内友の会 高野幸雄)

最後のビンゴゲームをして終了しました。
(緑西友の会 村上久美子)

頭の体操

次の一〜四には、花の読み方を漢字で書かれています。AからDに書かれている読み方を選んで四つの○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。
出題者は高橋峰子さん（帯広市）です。

一「向日葵」

二「紫陽花」

三「鬼灯」

四「女郎花」

A あじさい

B おみなえし

C ひまわり

D ほおずき

答え

「〇〇〇〇」
一 二 三 四

【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

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】

八月二〇日（当日消印

有効）。発表は第二五七

号（十月号）紙上です。

読者の声

平和と大事な言葉を
教えているのか

佐藤 セツさん（帯広市）

平和という大事な言葉を本気で教えているのか。日本を含め他の国での異常なまでのテロ事件。いつの時代も子供が被害に遭うのが現状です。戦後六十年、戦争を体験した人々がまだまだたくさんいますが、平和が一日も早く来るようにと願っていたはず。戦争は二度としてほしくありません。



ロシア民謡を熱唱する吉田栄二さん（写真左）

「市民のつどい」
友人誘って参加しよう

田口 裕子さん（帯広市）
斉藤道俊弁護士が多忙の中、「市民のつどい」の実行委員代表として企画して下さる事、とても心強く感動しました。

十年ぶりに開花

村上久美子さん（緑西友の会）

我が家の幸福の木に十年ぶりで花が咲きました。暗いニュースが多いこの頃、何か良い事があるといいねと話をしています。
(写真 左上)

◇リングブル情報◇

車椅子七台目まで

あと四五〇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

【土 幌】和田 鶴三

〇一五六四七四四三五

【上士幌】山本 政俊

〇一五六四二二〇八九

【新 得】西田 義雄

〇一五六六四四八二八

【清水】妻島 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

〇一五六六二二五八九

【中札内】西村 和正

〇一五六六七二七七四

【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

〇一五五八二五二二八

【広 尾】旗手 恵子

〇一五五八二二五〇七

【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

〇一五八二二四八二二

【足 寄】中川エミ子

〇一五八二二二八四七

【陸 別】餌取 貢

〇一五八二二二五九〇

【東 川】藤井 哲夫

〇一五五二二二三八二

【柏 木】渡辺 渡

〇一五五二二二九二六

【光 南】村上やよい

〇一五五五五五八八

【鉄 南】後藤 等

〇一五五五五五三七

【中 央】福島 保

〇一五五五五五五〇七

【啓 北】山本千代子

〇一五五五五五五三七

【栄 一】岡山 啓子

〇一五五五五五五三七

【開 西】岡本 顕

〇一五五五五五五三七

【西 帯広】清水美喜子

〇一五五五五五五三七

【西 南】田所 豊之

〇一五五五五五五三七

【緑ヶ丘】片石 祐一

〇一五五五五五五三七

【白 樺】丸山 敬三

〇一五五五五五五三七

【新 緑】渡辺 宗雄

〇一五五五五五五三七

【柏 林台】堀切 忠

〇一五五五五五五三七

【緑 西】村上久美子

〇一五五五五五五三七

【稲 田】平 麗子

〇一五五五五五五三七

【大 空】見上 政次

〇一五五五五五五三七

【川 西】伊沢恵子

〇一五五五五五五三七