

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

秋の運動

10月～11月

住民の声に耳を傾け 命と健康と平和を



「医療改更中止を求める」署名を市民に訴える職員（10月12日藤丸前にて）

広げる

宣伝と署名活動

「私署名するよ！」と街頭で署名のお願いをしていると突然、歩道を歩いている方から声をかけ

てくるのが時々あります。そんな時、うれしい気分になります。月間最初の「医療改更反対」を中心とする街頭宣伝を二日行いました。友の会と職員二十六人が三〇分の行動で医療署名八

力を出し合い 友の会大きく

民医連十勝ブロック秋の大運動が始まって約一ヶ月が経過しました。友の会会員、いつでも元氣読者の拡大や大腸ガン検診のお勧めなど、特に会員拡大では例年より早いペースで進んでいる友の会もあります。目標を達成するために残りの期間を計画的に進めていきましょう。

調べる

高齢者生活実態調査

月間内の十一月末までに三回の街頭宣伝を予定しています。

四月から税制改正の影響で、住民税や各種保険料の負担が増加しました。更に、今月から医療保険の窓口負担も増え、医療保険の療養病床の居住費や食費も自己負担になりました。こうした負担増などによって、高齢者の

三筆、看護師増員七筆が寄せられました。



200件をめざして職員が訪問（高齢者生活実態調査）

守る

大腸ガン検診

生活に様々な影響が生じています。この調査は、六五歳以上の方に、医療や介護、生活全般について伺うものです。結果を取りまとめ、国・自治体に向けた制度改善などの取り組みなどに活かしていきたいと考えています。



便容器を届ける地域友の会の方



第8回友の会交流集会で取り組みを報告（10月14日網走）

▼臨時国会が始まりました。しかも、超右よりの思想の持ち主である阿部総理の下で▼その新内閣が今国会で必ず成立させたいと企んでいるのが教育基本法の「改定」と憲法「改定」のための国民投票法案です。▼そもそも、なんでもいま国民投票法なのかと言え、それは「日本が再び海外で戦争する国」にするために憲法改悪を急いでいるからなのです。▼憲法を変えるにあたって、主権者である「国民の承認」があったというためには、運動が自由に十分に保障されること、中立で公正な情報の提供が保障されること、投票の結果に国民の意思が正確に反映されることなどが必要です。▼しかし、この法案は、これらの面で重大な問題があり、不正・違憲な「カラクリ」法案となつています。▼法案の内容は、改憲派がテレビと新聞を独占する、改憲に反対したら刑務所に、更に、五人に一人の賛成で（有権者の二〇％の賛成で）憲法改定が出来るようになってくるのです。▼教育基本法の改悪も国民投票法の成立も、いずれも「憲法改悪」のための前哨戦です。私たちは今こそ、この企みのねらいを多くの人たちに明らかにしていくことが緊急で重要な課題だと考えます。

（幸）

第8回友の会活動交流集会

全道のパワー炸裂！

10月14～15日
網走各友の会から33名、
職員5名参加

全体362名

「青い山脈」会場全体で盛り上がる
(ステージ上 十勝)

一〇月上旬、北海道を襲った猛烈な低気圧の影響で網走湖の湖面が上昇しホテル付近まで水が迫る状態が続く一四、一五日の両日北海道民医連第八回友の会活動交流集会が開催され、全道各地から三六二人がつどい、日頃の活動を交流しました。十勝勤医協からは各友の会から三三人、職員五人が参加しました。

一日目、高野幸雄道民医連友の会会長（兼十勝勤医協友の会会長）が基調報告をしました。スライドを使って全道各地の仲間づくりや友の会活動、平和・憲法を守る取り組みなどを紹介。また、「大腸ガン無料検診の取り組み」を江口献帯広病院医事係長が連日便容器が約一〇〇セット郵便局から届けられ、嬉しい悲鳴を上げていることや「友の会員から大腸ガンを出さない」決意を込め報告しました。



「班活動と仲間づくり、仲間ふやし」分科会

その後、分科会が八会場で開催されました。「楽しい友の会活動のすすめ」、

「元気で長生きするために・健康づくり（実践編）」などに分かれて行われました。夜の夕食交流会では全道の各友の会から歌や踊りなどの出し物が出され、十勝は高野会長のかけ声

と歌詞に込められた深い意味を説明し「♪青い山脈」を会場と一体になって合唱しました。二日目は前日の分科会が一分散会に分かれ行われました。特別講演「中

第10回 十勝高齢者大会

11月12日

だれもが老後に希望の持てる社会を若者に未来ある21世紀を

とかちプラザ

◎分科会 10:00～12:00

- 第1分科会 304号室「血液さらさらチェックしましょう」
- 第2分科会 大集会室「転ばぬ先の体力づくり」
- 第3分科会 305号室「高齢者の福祉・くらし」
- 第4分科会 306号室「バス券問題とお年寄りが出歩く権利」
- 第5分科会 403号室「お葬式 part 5」
- 第6分科会 307号室「戦争と憲法を語り継ぐ＝平和の語り部V」
- 料理教室 調理室「男性のための料理教室」
- 体験コーナー 調理室「天日でつくる干し柿づくり」

◎全体集会 13:00～16:00 1F 大集会室

- 文化行事 ミニコンサート 歌/MICA ピアノ/YUKI
- 講演 「いきいき高齢者＝健康・憲法・地域」

講師 本川 栄子 氏（帯広市介護認定審査会委員・前十勝勤医協看護部長）

主催 第10回十勝高齢者大会実行委員会・十勝高齢期運動連絡会
連絡先 TEL/FAX 0155-62-5586（上田）

シリーズ

憲法九条 私の思い出②

「九条の会」広尾
商業
里瀬 勝氏

私は軍隊二年シベリア抑留三年の体験者です。二十年八月九日旧満州の東部国境でソ連軍と戦闘しました。

十五年戦争で兵士の訓練の質も落ち、又弾丸があっても大砲がない、砲があっても弾がない状態で、戦車其の他の兵器の優劣の差が大きくとも勝てる戦争ではなかった。関東軍の上層部は逃げる

ことばかり優先して国境の戦闘部隊には何も命令が届かなかった。戦闘行動中麻山峠では達河開拓団の四六五名の集団自決を見て驚きました。二十年八月十三日午前五時のことです。その一時間後、ソ連軍の戦車隊のすさまじい砲撃を受け、私の分隊は二人だけになってしまいました。後日、生存者の話では、十二日の夕方銃殺と青酸加里で命を絶つたのです。開拓団長の自決のあとを追って全員が水筒の水をまわし飲みしながら水盃を済ませ、一同東京に向って正座天皇の弼榮を祈

念した後に万歳を三唱したとのこと。この自殺現場から助かった十歳以下の子供七名が中国人に助けられました。開拓団とは戦時中の帝国議会で満州移民が議決され拓務省の命令で渡満したのですが、戦闘中は関東軍の作戦命令があり民間人の援護はしなかったのです。

戦後六十年たっても靖国問題で騒いでおりますが、二三〇万人の軍人が祭られておりますがその三割が餓死だったという事実にはあらためて驚きました。この責任は誰がとつたのでしょうか。

日本軍の戦場では特に南方の島々に多かったと聞いております。

戦後は憲法九条があるため平和な時代が六十年も続きましたのに、最近憲法改正の動きが新聞紙上に報道される様になりました。

これはとても残念なことです。いかに時代が変わったと言ってもあの戦争の悲惨な出来事を国民の皆さんは忘れてはいないと思います。私も余命いくばくもないが九条を守る為にこの運動に参加して頑張っております。

(執筆 十月十五日)

先の国会で成立した医療改悪法には、高齢者を狙い撃ちにした国民負担の大幅増大とあわせて、現在全国に三万八千床ある長期療養病床を、今後六年間で二万三千床削減して、一五万床とすることが盛り込まれました。

先日、息子さんを通じて当施設への入所相談があったBさん（九五歳女性、要介護五）も、脳梗塞で寝たきりの状態となつてから二年以上、市内の療養型病院に入院しています。相談内容は「一〇月末で退院を迫られている。他の病院、施設を見つけるか在宅で介護するか選択しなければなら

東奔西走
ソーシャルワーカー
奮闘記③
療養型削減の波紋
ケアセンター白樺 宮田 哲郎
相談係 長

ない。しかし、自分も妻も高齢（七〇代）で母をかかえあげることができない。他の施設といつても空きが無いし、どうす

ればいいのか。」と切実なものでした。六年後とされている療養病床の削減ですが、こうした相談事例を通じて、地域の療養病棟を持つ医療機関で、す

された療養病床への報酬が大幅カットされることとなり、医療、介護難民の増大を加速させています。政府は、療養病床を削減したあとの受け皿として、在宅サービスを想定していますが、肝心の基盤整備はすすんでおらず、Bさんのような寝たきりとなつた方、老老介護の世帯を支える在宅医療、在宅介護サービスが、十分に用意されているとは言いがたい状態です。

こうして、過酷な病院からの「追い出し」事例などを通じて、医療、福祉の横のつながりや、問題意識の共有を深め、ま

ず削減ありきの医療、社会保障改悪を許さないたたかいと対応を、地域全体の視点から行っていくことが大切です。

あなただけの医療をつくる月刊誌
MIN-IREN
いつでも元気 11月号 380円
好評発売中
巻頭エッセイ/安倍政権に望む、脱小泉路線 萩原 博子
元気スペシャル 「医学生をつどい」に400人余 熊本
語った、聞いた、交流した
どんな医師になるのか？ どんな医療がしたいのか？



ツボと経絡(けいらく)のお話

鍼灸入門⑦

土屋はりきゅう治療室 院長 土屋 明 美

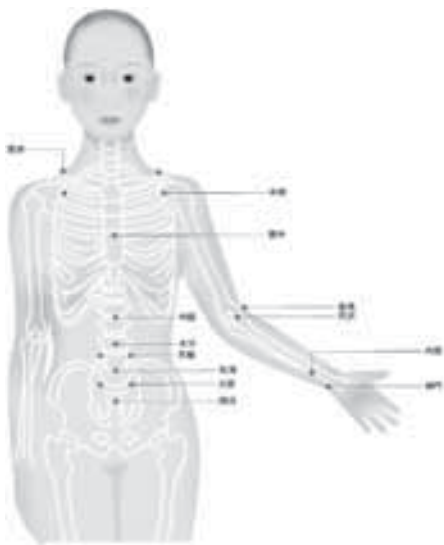


今回はツボ・経絡とは何？二つの関係と、ツボの名前についてです。経絡とツボの関係を説明するとき、私は鉄道レールと駅で例えます。駅がツボであり、汽車（気や血）を運ぶのはレール（経絡）です。北海道があなたの体だとすると、道内を駆け巡るいくつものレール（経絡）があり、それは駅（ツボ）を通して全て繋がっている。汽車（気血）を受け入れる駅（ツボ）は、様々な邪気（病の元であり、寒邪・湿邪・）を受けやすくその反応も出やすい場所なので

体の背面



体の前面



す。邪気による気血の滞り、気血が少なすぎたり、多すぎても良くないので、反応の出ているツボを選びそこを刺激することで滞りなくレール（経絡）上の汽車（気血）を動かすことが体にも良いわけです。ツボは数にすると一人に七〇〇個以上あるのですが、実に面白い名前がついています。一つ一つに意味があり一三二〇年頃の中国の古典を基礎としているので、漢和辞典にない字も多々あります。ほんの一部をここに紹介します。

・気海（けい）：気が集まるところ。武道関係者はここを臍下丹田（さいかたんでん）という。宮本武蔵著「五輪書」の一節「『観』は重要であり心で聞くのが『観』。心は臍下丹田にある。」とあります。ここに気が集中していなければ、即、死に至る武士の世界。おへその下は体の中心であり気の集まるところです。姿勢が悪いと気は散じます。

・湧泉（ゆうせん）：「押せばいのちの泉湧く」という名言が流行しましたね。足裏足指を曲げて最もくぼむところにあり、歩くことは命の泉が湧くということになります。

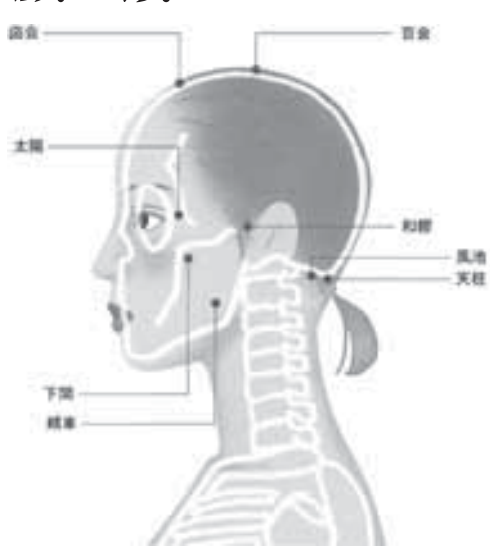
・水分（すいぶん）：水を分ける。文字通りここで大便と小便を分ける穴。下痢や便秘のときこのツボを軽くさわるとフニャフニャ力ない感触です。

・風池（ふうち）：風邪（ふうじゃ）が溜まりやすい池。目の疲れはここに出ます。頭痛や肩こりに使います。

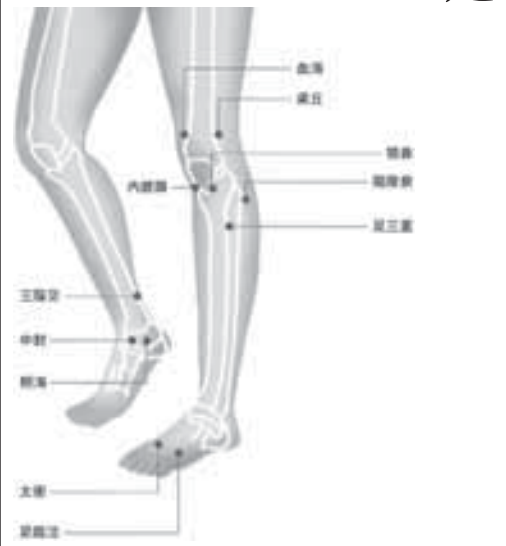
・身柱（しんちゅう）：体の柱、脊柱のこと。子供の夜泣きや、ここを冷やさなければかぜの予防に。

・中脘（ちゅうかん）：胃の真ん中にあるツボという意味。秋も深まり胃は冷えていませんか？軽く撫でるとこの部が冷たい方は多いですよ。

顔・頭



足



「補助清掃器具」について

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士 山田 春江



みなさんこんにちは、今回も歯磨きについてのお話です。先月お話した補助清掃器具についてお話しします。まず歯間部を磨く場合です。す。ブラシの毛先が上手く挿入できない方も多いのでは？歯間ブラシを使うと先が細く間にも挿入し易いです。次に歯と歯の接触面はデンタルフロス（糸でできた清掃器具）を使うと良いでしょう。しかし使用法を誤ると歯茎を傷つけることになりかねません。ご使用の際は、歯医者さんや歯科衛生士に相談し適切な物を選ぶことが大事です。

「待合室では軽く会釈を」など

十勝勤医協への要望

九月二十六日と二十七日、二九日にホリデーインホテル十勝川と帯広病院大会議室で社員・友の会と

職員の間合議が行われ三日間で七九人が参加しました。「情勢と秋の課題」と「秋

分散会では、自己紹介

後、各地域友の会活動や十勝勤医協への要望・感想が出されました。「待合室を通るときは、職員は軽く会釈をしてほしい」、「送迎をもっとしてほしい」、「看護師の大変さがわかった」など。

昨年に引き続き、社員・友の会と職員が情勢と秋の課題について大いに交流できた合同会議になりました。



報告を聞く参加者（9月26日）

募 集
ごいっしょに働きませんか
看護 師
看護学生には奨学金制度もあります
お知り合いの看護職・看護学生の方をご紹介ください。
【連絡先】
十勝勤医協帯広病院 ☎(0155) 21-4111 真田まで



友の会連絡会コーナー

生き生き広場

秋の日帰り旅行
昨年の倍参加

開西友の会



友の会員、宅配世話人との親睦を深める日帰り交流を一〇月九日然別温泉ホテル福原で行いまし

た。三階四階はホテルというより美術館そのもの芸術の秋にふさわしい一泊してゆっくり鑑賞したい所に様変わりしてしました。五階には卓球室もありました。屋上の展望台から見る湖は格別で、慌ただしさを飲み込むような静けさで身も心も癒してくる大自然の優しさがそこにありました。

今回は、昨年の倍の参加者で初めて参加した方は、うち半分でした。車中では、格差社会のレポートビデオと、西川きよしの漫才ビデオと寝る暇なしのスケジュール、着いてからの自由時間では遊覧船、ウォーキングと秋を満喫。昼食会では自己紹介も兼ねて、二言三言お話ししてもらいました。

岡本 顕

楽しく、みんな仲良くなれました

東友の会

毎年恒例、体育の日の日帰り旅行にしほろ温泉「緑風」とワイン城見学に行ってきました。参加者は職員二名を含む二二



名。ワイン城ではぶどう畑やワイン樽の貯蔵庫での試飲もして、ホンワリ良い気持ちに。

しほろ温泉ではゆったり入浴組みとパークゴルフ組みに分かれ、早速ゲーム開始。前日までの大嵐とはうって変わって青空の爽やかな天気。気持ちよくプレーができました。優勝は湊しずえさん。野菜の景品をもらってみんなニコニコ。豪華なお食事、室内ゲームなどで楽しみ、帰りはしほろ高原をまわって帰宅。紅葉はまだ早くて残念でしたがみんな満足顔。会員さんも一人増えました。

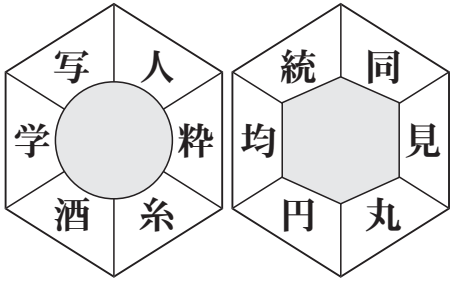
山口久美子

頭の体操

六つの漢字で囲まれた中心のマスには、周りの六つの漢字のどれとでも二字熟語を作れる漢字が入ります。中心に入れた漢字を組み合わせて熟語を完成させてください。

ヒント…女の〇〇〇

出題者は
村上礼二郎さん(帯広市)です。



【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-

ikyo.or.jp

【賞品】

抽選で一〇名の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

十一月二〇日(当日消印有効)。発表は第二七二号(一月号)紙上です。

【第二六八号の当選者】

答えは

「十勝勤医協」でした。

応募総数六六通、正解者六六通の中から抽選により、次の一〇名の方が当選しました。

(敬称略)

宇佐見昭彦・小野寺トシ

エ・菊地美枝子・久保井

輝代・渋谷恒行・平井宏

子(以上帯広市)・志賀喜

吉(音更町)・菅原千代江

(幕別町)・斉藤文雄(芽

室町)・小川優合子(池田

町)

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書カードを贈呈します。

読者の声

とても嬉しいことが

佐藤 ミツさん(帯広市)

最近、とても嬉しい事がありました。私個人には関係ないのですが、テレビの画面に久々に(ドクくん)が出ました。結婚するとの事。お嫁さんに成る方も話してました(ドクくん)は、他人に對して、とても優しく思いやりのある人です。と

11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	火	19:00	健康補助剤と薬のかかり	鈴蘭生活会館(音更町)
8日	水	13:30	薬のはなし	栄福祉センター(帯広市)
8日	水	19:00	メタボリックシンドロームの対処法について	東士狩会館(音更町)
9日	木	15:00	血圧と血液さらさら度チェック	あかしや南1近隣センター(札内)
15日	水	14:00	血圧と血液さらさら度チェック	森の里コミセン(帯広市)
15日	水	19:00	血圧と血液さらさら度チェック	新得町公民館(新得町)
17日	金	18:00	大腸ガンについて	中央公民館(浦幌)
28日	火	19:00	人工透析について	帯広病院大会議室(帯広市)
28日	火	19:00	認知症について	ふれあいプラザ(上士幌町)

※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。

大腸ガン検診受けます

西山 節子さん(帯広市)

いつも友の会のニュース楽しみにしています。今は仕事中ですが、終われば大腸ガンの検診を受けに行きます。何かとこれからばかりつけの病院が頼りです。優しい先生、看護師様、これからもよろしくね。秋も深まって寒い冬が近くなってきました。体だけは気を付けます。

◇リングブル情報◇

車椅子八台目まで

あと四二〇kgです。

(六六〇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】〇一五五二二四一四四
- 【音更】重堂 清子 〇一五五二二四二二四
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五五二二四二二四
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五二二四二二四
- 【新得】西田 義雄 〇一五五二二四二二四
- 【清水】妻島 靖子 〇一五五二二四二二四
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五二二四二二四
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五二二四二二四
- 【中札内】西村 和正 〇一五五二二四二二四
- 【更別】小刀 博 〇一五五二二四二二四
- 【大樹】有岡 繁 〇一五五二二四二二四
- 【広尾】旗手 恵子 〇一五五二二四二二四
- 【幕別】野原 恵子 〇一五五二二四二二四
- 【札内】高野 幸雄 〇一五五二二四二二四
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五二二四二二四
- 【池田】吉田 清治 〇一五五二二四二二四
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五二二四二二四
- 【足寄】中川エミ子 〇一五五二二四二二四
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五二二四二二四
- 【東】藤井 哲夫 〇一五五二二四二二四
- 【柏】渡辺 渡 〇一五五二二四二二四
- 【光南】村上やよい 〇一五五二二四二二四
- 【鉄南】後藤 等 〇一五五二二四二二四
- 【中央】福島 保 〇一五五二二四二二四
- 【啓北】山本千代子 〇一五五二二四二二四
- 【栄】岡山 啓子 〇一五五二二四二二四
- 【開西】岡本 顕 〇一五五二二四二二四
- 【西帯広】清水美喜子 〇一五五二二四二二四
- 【西南】田所 豊之 〇一五五二二四二二四
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五二二四二二四
- 【白樺】丸山 敬三 〇一五五二二四二二四
- 【新緑】渡辺 宗雄 〇一五五二二四二二四
- 【柏林台】堀切 忠 〇一五五二二四二二四
- 【緑西】村上久美子 〇一五五二二四二二四
- 【稲田】平 麗子 〇一五五二二四二二四
- 【大空】畑中 庸助 〇一五五二二四二二四
- 【川西】伊沢佐恵子 〇一五五二二四二二四