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　今野　光昭
URL:http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp
E-mail:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

さまざまな問題点をはらみ 特定健診特定保健指導がスタート

今年の四月より、特定健診制度が始まりました。十勝勤医協では、特定健診・特定保健指導対応委員会を立ち上げ、制度への対応を行いながら、今後のあるべき健診活動、保健予防活動についての検討を開始しています。

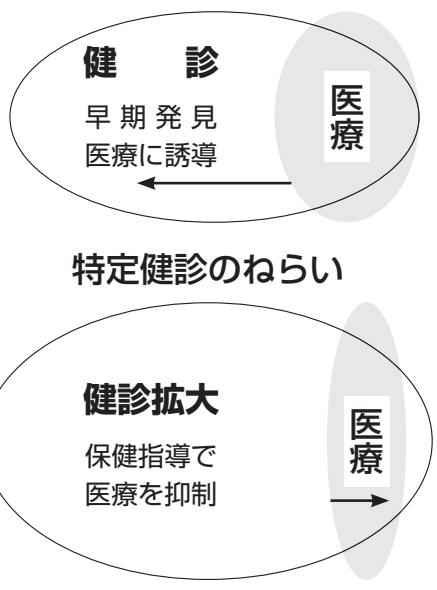
十勝勤医協は長年にわたり健診事業を重視して取り組んできました。なかでも帯広市の自治体健診は、まだ通年実施がされていない頃から旺盛に取り組み、毎年計画的に受検者も増やしながらすすめてきました。昨年の受検者数は帯広病院、白樺医院とあわせて約二五〇〇件で、帯広市の施設健診での受験者数の約六割をしめています。

ねらいは医療費削減

特定健診制度は医療費削減のための制度です。二〇二五年にむけた、いわゆる医療費八兆円削減計画の一環で、保険者に対して健診を義務化し、糖尿病などの生活習慣病による医療費を将来にわたって削減させる計画です。これまでの健診はさまざまな病気の早期発見、早期治療を目的とし、健診によって医療に結びつけていました。ところがこれでは医療費がかさむ一方だとして、メタボリックシンドローム（以下メタボ）のみに限定した健診として、健診後の保健指導で将来の医療費を削減するという方向を打ち出しました。また、これまでは自治体が責任を持って住民に健診を保障してきましたが、これからは保険者に健診を受けさせる義務が発生することとなりました。さらにその保険者による健診の受検率やメタボの改善率で成果が出ないと保険者にペナルティが課せられる仕組みとなり、受検率を上げ、成果を出した保険者には、後期高齢者医療制度への支援金の一〇％減算、逆に受検率の低い保険者には、一〇％余分に加算されます。その加算減算は当然、被保険者の保険料に跳ね返ることになります。アメとムチを使ったとんでもない内容です。

このメタボの基準もあやしいもので、専門家の間から「メタボ対策で健康になるという根拠はもともと希薄」「こじつけでつくられた制度であきらかにおかしい」などの声も多く上がっています。国際的にも肥満はメタボの必須項目ではなく、やせすぎメタボも存在すると認められていますし、男性の腹囲は九〇cm以上が国際的な基準になっています（日本では八五cm以上）。この制度の欠点を上げるときりがありません。

これまで		これから
様々な病気の早期発見	目的	メタボリック症候群とDMの削減
健診＋保健指導	方法	保健指導 健診は階層化の手段



友の会員の健康をまもる立場で

唯一、この制度にも積極面があります。それは、だれもが健診に関心を持ち、保険者も健診を積極的に提供するため、受検する機会が増えることです。この点を多いに活用して、十勝勤医協の健診活動をさらに前進させていきたいと思います。自治体の基本健診が廃止となり、特定健診に置き換わったことで、健診項目が大幅に減らされました。わたしたち特定健診対応委員会では、「健診項目の後退は可能な限り最小限に」「友の会員の健康をまもる立場で項目を独自で確定しよう」と議論を重ねました。最終的に友の会員限定の胸部レントゲンを残し、友の会員でなくても、詳細な健診項目の心電図と貧血検査を無条件に実施、腎機能測定を残すためにクレアチニン検査をプラスした独自の項目を決定しました。

友の会活動と日常診療がかみ合うことこそ

地域住民の健康に対する要求は年々高まっています。特に現役労働者にとっては、リストラの強化や不安定雇用が広がる中で、自身の不健康はそのまま失業、貧困につながりかねない問題です。これからの私たちの活動は、さらに多くの方々に健診を提供する事と同時に、健康問題を「生活と労働の視点から捉える」と言う基本に立ち返る必要があります。そして本格的な生活習慣の変容を実現させるため、日常診療の中での患者さんとのコミュニケーションを通じ、患者さん自身が日常的・自主的な保健予防活動に参加していくことを重視しなければなりません。日常的な活動では、友の会で行っている健康づくりの様々な取り組みが非常に重要な役割を果たしていると思います。「友の会活動と日常診療がかみ合う」ことこそが最大の保健予防活動ではないでしょうか。そんな友の会と共同の「地域丸ごと健康づくり」活動を進めていければと思います。

十勝勤医協の特定健診項目

（※は独自項目）

- ■ 身長・身体測定・腹囲・尿検査
- ■ 貧血検査※（赤血球・血色素・ヘマトクリット）
- ■ 肝機能検査（GOT・GPT・γ−GTP）
- ■ 腎機能検査※（クレアチン）
- ■ 血中糖質（HDL−コレステロール・LDL-コレステロール・中性脂肪）
- ■ 血糖検査（血糖・ヘモグロビンA1c）※両方実施
- ■ 心電図※
- ■ 胸部レントゲン※（友の会員のみ）

特定健診は保険によって十勝勤医協で実施できない場合があります。窓口、お電話などで気軽にご相談下さい。

聴診器

後期高齢者医療制度が実施され一ヶ月半。想像していた以上の混乱がおきています▲三月の末から四月にかけては「保険証がない」。四月一五日には「誰に断って年金から天引きした！俺の年金は国のものか！」怒りの声が寄せられます▲国民健康保険や介護保険との関連での矛盾も明らかになってきました▲息子さんと同居し社会保険の扶養になっている七六歳の夫婦。無年金です。半年間は保険料免除ですが、これからどうなるか心配でしかたありません。この夫婦は、収入のある息子さんと同じ世帯のため、収入〇にもかかわらず七割軽減が受けられず二人で八万六千円を超える負担に。さらに介護保険料も二人で一〇万円。世帯分離すれば医療保険は七割軽減、介護保険料は最大七五％減となります。同居する息子さんが国保の場合は、免除期間がありませんから、四月分から満額の請求が来て、途方にくれています▲直面する問題の解決に知恵を絞りながら、悪法は廃止するしかありません。衆院補選の自民党大敗、埼玉や新潟では日本共産党が定数一で勝利。政治は変えられます。命を年齢で差別する冷酷な政治を、怒りの一票で転換を！

（N・I）

社会保障の改善・拡充にむけ 更なる前進を地域とともに進めよう！

医療法人　十勝勤労者医療協会

第30回　通常社員総会開催

五月一七日、十勝勤医協第三〇回通常社員総会が行われ、二〇〇八年度の活動方針を決定しました。討論では、地域や職場から一五人の発言がありました。地域での後期高齢者医療制度の廃止を求める運動や地域医療をまもるたたかいの報告など、地域住民の命と健康をまもる取り組みが報告されました。

友の会活動では、音更友の会分割や多面的で多彩な友の会活動の報告があり、地域での友の会活動が大きく広がっていることが示されました。

職員からの発言では、日常の医療・介護活動での「人権のアンテナ高く」を実践していることや、今年度から実施される特定健診への取り組み、看護師後継者対策の取り組み、九条の会など社保闘争の発言などがありました。また、新たな通所事業開設へむけた取り組みについての発言もありました。それぞれの発言から、この一年間の取り組みが、十勝勤医協のこれからの発展に繋がることを確信できる発言でした。

今総会では、役員改選が行われました。新理事会では、浅沼建樹理事長、今野光昭専務理事を含め五人の常任理事が互選されました。

四月一日に施行された後期高齢者医療制度は、七五歳という年齢で医療に差別を持ち込んだ世界にも例がない制度です。今、国民の怒りが急速に広がっています。今総会は、社員・職員が困難を乗り越えるために団結し、地域住民の命と健康をまもる取り組みを大きく前進させるため、新たなスタートを切る総会となりました。

（本部事務局　山本　圭介）

浅沼理事長より紹介される新入職員

選出された新役員

理事長	浅沼建樹
専務理事	今野光昭
常任理事	片桐晃
常任理事	真田若子
常任理事	深町知博
理事	稲葉典昭
理事	梅津美政
理事	小倉浩夫
理事	笠松信幸
理事	杉野智美
理事	瀬川美樹
理事	高野幸雄
理事	中嶋晴子
理事	野坂隆勲
理事	村上鉄久
理事	山本景雄
理事	渡辺将子
理事	木田英実
理事	横山生
監事	
監事	

シリーズ⑤

病院22年の歩みを振り返る　訪問看護

帯広病院副総師長　浅沼　双枝

当時を振り返ると思い出すのは訪問看護の事です。三〇〇名を越えることもある大忙しの外来でしたが、患者さんの、「家で過ごしたい」と言う要求に応え帯広市内は勿論、音更駒場・芽室町にも足を伸ばし訪問看護を展開していました。中でも高齢で重度の閉塞性肺疾患、在宅酸素、寝たきりのＡさんのことは忘れられません。Ａさんは、廃品回収業の夫と二人暮らし。入院中ナースコールを握り、マイク代わりに「おっと～さ～ん」と何度も呼び、夫も「ばあさんを連れて帰りたい」と言うので、何としても二人の在宅生活を支えようと朝一番で訪問に行くことにしました。吸入・排痰援助・清拭・留置カテーテル管理等々、午前一杯かかります。そんな中、Ａさんをお風呂に入れてあげたくて、「ベビーバス持参で入浴介助に出かけよう」という事になり、事務と看護師二人ででかけました。一番最初の入浴介助ペアはなんと現在の今野専務と私でした。あの当時、大変だったけど外来をやりながら皆で実践した訪問看護は、この十勝の中で間違いなく注目に値していたと思うし、在宅を支える重要な役割を果たしていたと確信しています。一九九四年一二月の訪問看護ステーション開設までの訪問は、回数で一五四八回、延べ二五二一件に及びました。

当時の訪問看護の様子

帯広病院

全職員が関われる取り組みへ　中断チェック

五月一四日の夜、職員が集まり、約一時間の「夜の中断チェック」を行いました。「中断チェック」とは、慢性疾患などの患者さんで何らかの事情で三ヶ月以上受診していない患者さんを対象に、受診を勧める取り組みのことです。対象者に電話かけをし、留守の方には受診を勧めるハガキを郵送します。

糖尿病を抱え、市内でお店を経営し、朝の仕込みから深夜まで働き、休みもないという患者さんは、「休みの日は疲れて寝ているだけ。病院からこんな電話がかかってくるとは思わなかった」と定休日に受診することを約束してくれました。その他にも出稼ぎに出てしばらくぶりに帯広に戻ってきた人など、この日もさまざまな生活背景を抱えた患者さんとお話しする事ができました。

今回中断チェックに参加した山﨑放射線技師は「こうした地道な取り組みは患者さんの健康を守っていく大切な取り組み。また、中断チェックに参加したい」と話していました。また、外来の浅沼双枝看護師長は、「電話一本では分からない大変な生活実態を抱えた人がたくさんいます。中断チェックを通じて受診につながったら、そうした実態を聞いてみたい。全職員が参加し患者さんと関われる取り組みにしたい」と語ります。

（帯広病院　三浦　紀秋）

第19回 十勝健康まつりのお知らせ　入場無料

記念講演
「廃止しかない！後期高齢者医療制度」
（格差社会と日本の医療・福祉を語る）
講師　高柳　新 氏
（非営利・協同研究所 いのちとくらし副理事長）

とき　6月15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）

不養生医者の養生奮闘記

～減量作戦開始～

帯広病院　院長　深　町　知　博

減量後に困ったこと

減量後に困ったことがひとつだけありました。減量後、衣類のサイズが、上がＬＬ～ＸＬからＭ～Ｌへ、ズボンは先の量販店のもので、九一ｃｍから七九ｃｍのものにサイズダウンしました。上着系は多少大きくても着れるものもありますが、ズボンは八五ｃｍ以上のものはウェストがかなりだぶつきます。当初もったいないと思い、減量後もこのサイズ以上のものをはいていた時期もありましたが、一度講演会の講師の時にはいていったところ、妻に「乗馬ズボンのようだからやめなさい。」と注意をうけ、以後大きなサイズをはくのをやめたので、七九ｃｍサイズのズボンを新たに買い求めざるを得ず、またまた、出費がかさなったのでした。蛇足ですが、ズボンのウェスト直しは難しく、できたとしても、かなり金額がはるということと、古着屋さんでもジーンズや、よほど有名なブランド品以外は、ズボンは買い取らないようです。八五ｃｍから九一ｃｍのズボン（チノパンおよびスラックス）が御入用の方はお譲りします。（ただし股下サイズが合うかどうかわかりませんが。）また、このサイズが合うということは、メタボリック症候群もしくは予備軍の可能性が高いので、受け取りに来られた時点で療養指導がはいるかもしれません。（笑）

いよいよ減量へ

さて、七〇ｋｇ後半を維持した状態で四年くらい経ったでしょうか。「先生、お腹が出たね。格好悪いよ。」と（場合によっては腹の余分な肉？脂肪？をつままれながら）職員を中心に、周囲から時折直接指摘を受け、このままではいかん、医師としても示しがつかないし、体は重くて疲れやすいし、腹やおっぱいが出て格好悪いし、何とか減量したいと常日頃思っていたように思います。そんなおり、たまたま妻が、職場の友人からすすめられたダイエット法を自分も取り組み始めたばかりだが、私にもどうかとすすめてくれました。世の中にはいわゆるダイエット法が星の数ほどあるように思いますが、当時の私には、自分が納得のいくものであれば何でも良かったのだと思います。その方法は「リセットダイエット」（＊1）と呼ばれるもので、女性専用のダイエット法でした。なぜ女性専用かといいますと、生理の周期に合わせてダイエットを組み立てるからです。勿論言うまでもなく、私には生理はありませんが、一ヶ月周期（生理の周期）に合わせて、一ヶ月単位で、何回かこのダイエットを繰り返し実践し、最終的に目標体重までもっていくというメリハリ（？）の良さと、一ヶ月のうちで、減量開始の最初の一週間だけとりあえず頑張ればよい（残りの三週間は減量後の体重を維持することが目標）という我慢の期間が比較的短いことなど、何となく自分にもできそう気がしたことと、妻も全面的に協力してくれることになり、そのダイエット法に挑戦してみることにしました。そのダイエットにふみきる際に、最も悩んだのが、最初の一週間は禁酒をしなければいけないということでした。私はふだん当直以外の時にはいわゆる晩酌（ビールが主ですが）をして、それを楽しみにしていることもあり、このダイエット法を始めることを決意するにあたり、正直なところ、これが一番ハードルが高かったのです。しかし、アルコール中毒ではないことを証明するためにも、また、楽をして何かを成し遂げることはできないぞと若干悲壮感も持ちつつ、コンパの時期を避け、飲みたくなるような状況を（食事のメニューも含めて）作らないよう配慮し、Ｘデイ（ダイエット開始日）を決め、実行に移したのでした。ここのところは禁煙実行法にもつながる重要なところです。

＊1「リセットダイエット」篠塚蘭美以著（幻冬舎）

---

1 リセットダイエットの理論

このダイエットは、脂肪に変化しやすい炭水化物・糖分・油分の摂取を制限し、体内の余分な脂肪をエネルギーとして消費して、さらに効率よく脂肪を燃焼させるために必要な、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランス良くとることで、体重と体脂肪のスピーディな減量を目的としています。また**どこでも簡単に手に入る普通の食材の組み合わせで減量できる食事療法**なので、特別なものを用意する必要はまったくありません。

2 リセットダイエットの目的

このダイエットは、減量のための食事法を覚えることにより、最終的には日常の食生活をエンジョイできるようになることを目的としています。早く「理想体重」（別表ＢＭＩ値参照）になって、食生活を楽しみつつ、太らないコントロール法を身につけましょう。また、一週間厳密に実行することで「味覚のリセット」や「食習慣のリセット」など、たくさんの効果を実感していただきたいのです。この経験が、人生をさらに美しく、充実させるためのヒントを与えてくれるはずです。

【別表】
ＢＭＩ値＝体重kg÷身長m÷身長m
18.5未満＝痩せ気味　18.5～25未満＝標準体重　25以上＝肥満
注）「身長ｍ」とは、たとえば身長が158cmの場合は1.58ｍとなります。

3 リセットダイエットの方法

朝食は定番メニュー（グレープフルーツ1/2個＋飲み物）を、昼食・夕食は自分が食べたいメニューを選んで組み合わせます。基本は**〈肉 or 魚１品＋野菜料理を数品〉**です。なお、肉や魚のかわりに、えび・いか・たこ・貝など、魚介類も週２回までなら、昼食でも夕食でもＯＫです。以上のルールを守っていただければ、**基本的に食べる量の制限はありません。**カロリー計算は不要です。たんぱく質・ビタミン・ミネラルの摂取がいちばん大事です。

（以上＊１より抜粋及び一部改変）

※このダイエットを試みる場合、慢性疾患のある方は、必ずかかりつけ医とご相談下さい。

ケアセンター白樺 3階療養棟

元気にダンス 誕生会

四月一七日に毎月恒例の誕生会をしらかば療養棟で行いました。

四月の誕生会はみんなで一緒に楽しめる事を目的として車椅子ダンスをしました。前回は車椅子ダンスサークルひまわりの方々をお招きし、踊り方を教えてもらい一緒に踊りましたが、今回はどう踊るか内容を決めず曲に合わせてアドリブで踊る形でボランティアの方、社会福祉協議会のボランティアの方達も参加して頂き、誕生者さんの好きな歌も取り入れ「サン・トワ・マイミー」「二輪草」「マンボ」の全三曲を踊り上げました。

利用者さんも職員も経験がなく「恥ずかしい」「できない」と初めは言われながらも曲が始まると自然と手足が動き、自分流のダンスを披露してくれる方、普段は車椅子に乗っている方も車椅子から立ち上がり自分の足でダンスされる方、全盲でも「昔ちょっとやっていた」と言い元気にダンスされる方もおり、照れ笑い嬉し笑い色々な笑顔がみられとても楽しめた誕生会になりました。踊りの後はスポンジケーキとジュースやビールも出て気持ちもお腹もいっぱいになりみんなで同じ気持ちを共有できた時間となりました。

（ケアセンター白樺　介護福祉士　梅村　笑）

白樺医院

楽しく元気にフィットネス例会

白樺医院では二〇〇四年から生活習慣病の改善、予防のために週一回フィトネス例会を行っています。

生活習慣病の患者さんの運動療法を全職員でカンファレンスする中で、「一人ではなかなか続かない」「天気に左右される」「歩くだけではつまらない」等々の患者さんの声を受け、「みんなで楽しく運動しよう」を合い言葉にはじめられました。年末、年始や会員が全員休んだときを除いて、一七三回（〇四年九月～〇八年四月まで）の例会を行っています。開始当時は、一五名ぐらいの会員がいましたが、休止の会員もいて、現在は四名と小規模で行っています。

会員からは、「ひとりでやるより楽しい」「みんなでやると励みになる」などの声もよせられています。

ぜひ、興味のある方は、ご連絡ください。

毎週水曜日午後一時～三時半ぐらいまでＪＯＹＦＩＴで行っています。

（ＪＯＹＦＩＴ利用は有料になります。）

詳細はお問い合わせください。白樺医院【三八－三五〇〇　高田まで】

（白樺医院　高田　弘之）

医療講演

すこやかに暮らすために

四月二四日、光南ほほえみ倶楽部にお招きいただき、瀬川美樹先生と一緒に参加させていただきました。光南ほほえみ倶楽部とは帯広市社協の登録団体で、子どもからお年寄り、障害のある方など、どなたでも参加できる地域交流サロンです。参加者は約四〇名、ほとんどが高齢の女性です。冒頭に瀬川先生より「すこやかに暮らすために」と題して四〇分程度のミニ講演会がありました。

瀬川医師の話に聞き入る参加者

「すこやかに暮らすためには笑いが一番」と、ハ・ヒ・フ・ヘ・ホの発声練習や、栄養バランスのお話など、楽しいお話しがあり、参加された方々からも「お話うまいね」「女医さんが来てくれるなんてうれしい」と感想を寄せていただきました。

この日は、こどもの日が近いこともあり、新聞紙を折っての兜づくりや金魚づくりなどをみんなで楽しみました。もちろん先生も私も兜づくりに参加し、お茶やお菓子もいただきながら楽しく過ごしました。

（帯広病院　小田原　剛）

友の会連絡会コーナー
生き生き広場

春の陽気にうっとり

柏友の会

四月三〇日、桜色の風に乗って春を探しに行ってきました。市民の憩いの公園「緑ヶ丘」の桜並木をゆっくりとウォーキングを行いました。約八百本のえぞ山桜は八分咲きでしたが例年より早い開花にうっとりと豊かな心にさせてくれました。草花の知識に疎い私は草なのか花なのか見分けられません。

土を押し上げている緑の芽は「あなたは雑草ですか？それとも花を咲かせるのですか？」とじっと見つめてみました。日射しを受けてさまざまな緑がやわらかく萌えていました。近くの芝生ではパークゴルフの歓声が聞こえてきました。池では親子連れの鴨がスイスイと泳いでいました。ジョギングの人、車椅子の人、家族連れの人など、花曇りの公園に春を味わっているようでした。

（柏友の会　田口　裕子）

運動の輪を広げて

足寄友の会

四月一一日、すし太郎で足寄友の会総会を開きました。

昨年を振り返ると、健康相談会三回、大腸ガン検診七〇名、新春落語寄席、後期高齢者医療制度（議会へ陳情、全員一致で採択）の学習会などを行いましたが、月間の行動に世話人さんの参加が少なかった事が反省点となりました。

今年度は、楽しい事もやりながら、各地域ごとに健康相談会を開催できるよう努力していきたいと思っています。また、健康まつりには、昨年好評だったラワン蕗をもって今年も参加します。

兼ねてより、見たかった「シッコ」の映画をお茶の間映画会として開催したいと考えています。こうした中で宅配をして下さる方を増やし、運動の輪を広げていきたいと思っています。

総会後にはおいしいお寿司を頂き交流しています。

（足寄友の会　田利美智子）

社会保障の充実をめざして

音更北友の会

四月一八日に世話人さん一二名が参加し、音更北友の会総会が行われました。

総会では、活動方針案や予算案が承認され、新しい役員や係分担も決まりました。友の会ニュースの宅配部数を増やすことや楽しいミニ旅行をすることなど、その手立て、その時期や場所で盛り上がりました。また、友の会員交流会では、ふまネットや森林浴を計画したり、調理実習を兼ねたお食事会も予定しています。

要求実現をめざして、町理事者との懇談や医療・介護保険改悪反対など社会保障の充実運動は、これまで通り四つの友の会合同で行います。第二・四土曜日に行っている「平和憲法を守ろう」音更連絡会の署名活動に参加し、平和の問題でも地域住民の方と結びついていきたいと思っています。

四月一九日に友の会連絡協議会などが行った「後期高齢者医療制度の廃止を」のキャラバン宣伝にも、ビラ撒きなどで参加しました。

（音更北友の会　中嶋　晴子）

頭の体操

次の□に漢字一字を入れ、二字の熟語をつくり、□の漢字を並び替えて、○の中に文字を並び替えて入れてください。意味のある言葉を答えてください。

出題者は長尾千恵子さん（音更町）です。

事　光
階□　月□
理　日
有　毎

道
雨□
給
産

ヒント
六月の旧名です。

答　え　「○○○」
（漢字で記入してください）
「　」の中の文字を全文ハガキに記入して送ってください。

【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】
〒○八○－○○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-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】
六月二〇日（当日消印有効）。発表は第二九一号（八月号）紙上です。

【第二八六号の当選者】
答えは
「地産地消」でした。
応募総数九五通、正解者九一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）
羽山邦子・北見大地・宮谷恵美子・榎本陽子・高橋睦子（以上帯広市）・上田和子（音更町）・萩原恵子・長谷川アキ（幕別町）・石谷麗子（陸別町）・宮﨑めぐみ（釧路市）

※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

嬉しかったこと

武井　純子さん（帯広市）

最近嬉しかった事があります。それは、八一歳の世話人さんが、四名の友の会員さんを増やしてくれたことです。この方は、自分が宅配している地域でまだ会員になっていない方をリストアップして、決して歩行はスムーズとはいえないと思いますが、一件一件訪問し入会を勧めたということです。そして、手には二〇名の「署名」も…。

八〇代になっても、「友の会」を思う気持ち。胸が熱くなりますね。見習わなくては…。

後期高齢者にはなりたくない！

一原　康男さん（幕別町）

私は前期高齢者ですが、後期高齢者にはなりたくないと思うほど、この新しい保険制度には怒りを感じます。

最近、苦しい病気をしてしまいました。健康でいられて幸せであり、健康のありがたみを、この年になって身にしみてわかりました。早く元気になって老人クラブにいって、後期高齢者になっても、のりきっていきたいと思います。

一日一日を健康で

石井　節子さん（足寄町）

いつも友の会ニュースありがとうございます。

後期高齢者医療制度もでき年寄りにはこたえます。年と共に体力も無くなり色々な病気も出てきますし、一寸心細いです。一日一日健康で暮らせたらと思い、頭の体操をしたり毎週水金とデイサービスに参加して頑張っています。