

帯広病院 21-4111
 柳町医院 30-3111
 白樺医院 38-3500
 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



地域の白樺友の会の方と職員

「なにかあつたらすぐに駆け付けますよ」という意味合いもあります。現在白樺一六条地域が終了し、西七条地域に足を伸ばしています。一

一月からは柏林台地域でも「安心カード訪問」が始まりました。

「活用方法は？」
 使用方は単純です。安心カードには、ご自身でお名前、生年月日、血液型などを書いてもらいます。なにかあつたとき、救急車を呼ばなければならぬときに、救急隊の方に伝えなければならぬことや、駆け付けた救急隊員や搬送された病院で役立つ情報を記載しておきます。それを電話のそばなどに貼っておくだけです。もちろん救急車を呼ぶまでもないことや医療や介護の相談は「白樺医院へご連絡を」と白樺医院の連絡先も記しています。「もしも」の時はない方がよいですが、白樺医院と友の会との間をつなぐツールとしても活用してほしいと思います。

「安心カード」
 どうぞ「よく使うねん」
 安心カードを受け取った方々は「安心カードすごく良いですね！活用しますよ」「これがあれば安心ですね。ありがたうございます」と言った感想がたくさん寄せられます。白樺医院に受診したことがない友の会さんも、安心カードで訪問すると、「白樺医院に病院を変えてみるよ」「健康診断、予約できるかい？」などのうれしい声も返ってきます。職員側も「地域に根ざす」取り組みを実践していることに確信を持っています。一



訪問先で「安心カード」を手渡す職員

「一〇〇年に一度の大不況」だが、なにか天災と受けとめてい

「預金」という概念から「貸付」という概念に発展させる時期を迎えている。▼生活支援が必要な「低所得者世帯」とは？「生活福祉資金」の貸付対象となる世帯は独身で三六〇万円、二人で四二〇万円である▼この所得を確保している世帯が激減。どうしたら良いのか。民主的な医療機関といえども今の悪政から離れて考えることはできない。「政権交代」と大きな声、変化が渦巻いている。働く者も経営者もみんなが力を合わせて、政治の根本から変えていくことではないだろうか。(N)

白樺医院と白樺友の会では今年七月より安心カード訪問を開始し地域の方々に喜ばれています。白樺

「安心カード」で安心ひろがる 安心カードで 支えあう地域づくり

「どのような目的があるのでしょうか？」
 友の会としては「高齢者の見守り」の活動として、白樺医院では地域での認知度のアップや地域に根ざすと言った目的があります。また、白樺医院周辺の友の会会員さんのお宅には

「安心カード」
 どうぞ「よく使うねん」
 安心カードを受け取った方々は「安心カードすごく良いですね！活用しますよ」「これがあれば安心ですね。ありがたうございます」と言った感想がたくさん寄せられます。白樺医院に受診したことがない友の会さんも、安心カードで訪問すると、「白樺医院に病院を変えてみるよ」「健康診断、予約できるかい？」などのうれしい声も返ってきます。職員側も「地域に根ざす」取り組みを実践していることに確信を持っています。一

「安心カード」
 どうぞ「よく使うねん」
 安心カードを受け取った方々は「安心カードすごく良いですね！活用しますよ」「これがあれば安心ですね。ありがたうございます」と言った感想がたくさん寄せられます。白樺医院に受診したことがない友の会さんも、安心カードで訪問すると、「白樺医院に病院を変えてみるよ」「健康診断、予約できるかい？」などのうれしい声も返ってきます。職員側も「地域に根ざす」取り組みを実践していることに確信を持っています。一

今、十勝勤医協友の会では、「安心カード」を組み始めています。これまでになかった新しい地域づくりの試みです。もしもの時だけではなく、医療や介護で相談事があれば友の会へ、そして十勝勤医協の病院、診療所、介護事業所をうまく活用してほしいと思います。

「一〇〇年に一度の大不況」だが、なにか天災と受けとめてい

「預金」という概念から「貸付」という概念に発展させる時期を迎えている。▼生活支援が必要な「低所得者世帯」とは？「生活福祉資金」の貸付対象となる世帯は独身で三六〇万円、二人で四二〇万円である▼この所得を確保している世帯が激減。どうしたら良いのか。民主的な医療機関といえども今の悪政から離れて考えることはできない。「政権交代」と大きな声、変化が渦巻いている。働く者も経営者もみんなが力を合わせて、政治の根本から変えていくことではないだろうか。(N)

「安心カード」とはどのようなものですか？
 そもそも「安心カード」は、豊平区月寒地区で取り組まれている「九九カード」がモデルとなつています。今年七月に白樺友の会の武井事務局長より発案があり白樺医院と合同で作成しました。配布する対象は一人暮らしの高齢者の方や高齢世帯の方々です。

「安心カード」
 どうぞ「よく使うねん」
 安心カードを受け取った方々は「安心カードすごく良いですね！活用しますよ」「これがあれば安心ですね。ありがたうございます」と言った感想がたくさん寄せられます。白樺医院に受診したことがない友の会さんも、安心カードで訪問すると、「白樺医院に病院を変えてみるよ」「健康診断、予約できるかい？」などのうれしい声も返ってきます。職員側も「地域に根ざす」取り組みを実践していることに確信を持っています。一

「安心カード」
 どうぞ「よく使うねん」
 安心カードを受け取った方々は「安心カードすごく良いですね！活用しますよ」「これがあれば安心ですね。ありがたうございます」と言った感想がたくさん寄せられます。白樺医院に受診したことがない友の会さんも、安心カードで訪問すると、「白樺医院に病院を変えてみるよ」「健康診断、予約できるかい？」などのうれしい声も返ってきます。職員側も「地域に根ざす」取り組みを実践していることに確信を持っています。一

今、十勝勤医協友の会では、「安心カード」を組み始めています。これまでになかった新しい地域づくりの試みです。もしもの時だけではなく、医療や介護で相談事があれば友の会へ、そして十勝勤医協の病院、診療所、介護事業所をうまく活用してほしいと思います。

「一〇〇年に一度の大不況」だが、なにか天災と受けとめてい

「預金」という概念から「貸付」という概念に発展させる時期を迎えている。▼生活支援が必要な「低所得者世帯」とは？「生活福祉資金」の貸付対象となる世帯は独身で三六〇万円、二人で四二〇万円である▼この所得を確保している世帯が激減。どうしたら良いのか。民主的な医療機関といえども今の悪政から離れて考えることはできない。「政権交代」と大きな声、変化が渦巻いている。働く者も経営者もみんなが力を合わせて、政治の根本から変えていくことではないだろうか。(N)



白樺医院の周辺で配っている「安心カード」

聴診器

「一〇〇年に一度の大不況」だが、なにか天災と受けとめてい

「預金」という概念から「貸付」という概念に発展させる時期を迎えている。▼生活支援が必要な「低所得者世帯」とは？「生活福祉資金」の貸付対象となる世帯は独身で三六〇万円、二人で四二〇万円である▼この所得を確保している世帯が激減。どうしたら良いのか。民主的な医療機関といえども今の悪政から離れて考えることはできない。「政権交代」と大きな声、変化が渦巻いている。働く者も経営者もみんなが力を合わせて、政治の根本から変えていくことではないだろうか。(N)

胃カメラは辛いので遠慮したいという方は

ぜひ一度鼻からの胃カメラ（経鼻内視鏡）を体験してください！

経鼻内視鏡検査の予約

帯広病院にて毎日2～3件の予約を受け付けています。

電話でも予約できます。
TEL (0155) 21-4111

ぜひ体験してください

以前に口からの胃カメラ（経口内視鏡）検査を受けて「オエ」となり、もう二度とやりたくないと考えている方もいらっしゃるかもしれません。そんな方にぜひ体験してみたいのが鼻からの胃カメラ（経鼻内視鏡）です。

経口内視鏡は咽頭部（舌の付け根やのど）に触れて刺激することによって「オエ」と反射を起させてしまうことがあります。一方、経鼻内視鏡

○経鼻内視鏡検査の予約
帯広病院にて毎日2～3件の予約を受け付けています。（電話で予約できます）



は舌のつけ根に触れないため、そういった反射が起りにくいのです。

経鼻内視鏡の細さは約5mm（経口内視鏡は約9mm）です。細くても処置具が使用でき、診断に必要な病変の組織採取もできます。

また、経鼻内視鏡検査では経口内視鏡と違ってマウスピースをくわえないため、検査中に会話することがができます。

鼻腔に痛みがあったり、鼻出血を起こすこともあり得ますが、咽頭が敏感な方はぜひ経鼻内視鏡を体験してみてください。

全国から1000人の青年職員が参加

～全国J B in 福岡～

一〇月一八日～二〇日福岡県原鶴温泉でD.O. action 一回会つたら仲間やろうもんそれが絆たいくというテーマで全国J B in福岡が開催されました。十勝からは二人の青年職員が参加し全国の仲間と交流してきました。

全国J Bとは、全国各地から約一〇〇〇人の青年職員参加し、二年に一度様々な地域で行われています。今回は、福岡県で行われ、北九州地域の抱える問題の一つである、貧困・格差社会・ホームレスについての講演を聞き、実際にホームレスの

医療・介護の現場から

シリーズ ⑪



話しを伺う前田看護師

帯広病院の外来には多くの患者さんが通院されています。その中には、高齢で一人暮らしの方、

経済的に定期通院が困難な方など様々な背景を抱えながら通院されている方がいます。

日々の外来業務の中では「この人はどんな生活をしているのだろうか？困っていることはないのか？」など、問診や診療場面で気になっても、限られた時間の中では、なかなかお話しを聞くことが難しいのが現状です。そこで、スタッフの中か

から挙げられた患者さんを対象に木曜日の午後休診の時間を利用して、お宅へ訪問に行っています。

訪問では、ご自宅の様子、家での生活状況、なかなか病院では聞くことの出来ない話などを聞いて、今後の療養生活を不安なく送れるようアドバイスしたりしてきています。訪問させていただいたN氏は、癌を患い、入院生活を送っていました。現在は在宅で痛みもなく快適に過ごされていることや告知された時の思いなどを聞くことが出来、

私達も色々学ぶことが出ています。また、病院に対する要望なども聞け、改善できる点は努力していくように心掛けていきます。少しでも長く住み慣れた在宅で療養生活を送れるよう、日々の業務の中で、スタッフ全員が常にアンテナをはりめぐらせ、一人でも多く気になる患者さんを見つけて出し、今後も訪問活動を続けていき、かかりやすい外来目指し頑張っていきたいです。

（帯広病院外来看護師 前田 智春）



十勝から参加した青年職員（福岡空港にて）

「私は初めての人と交流することが得意ではなく、今回全く知らない土地で三日間交流することがすごく不安でした。しかし、三日間行動を共にし、お互いのことを話したり、学習を通して意見を交換することで絆が深まり、別れることが辛く感じるほど大切な友人がたくさん出来ました。今まで自分が知らぬ間に持っていた偏見にも気づき、実際に接することでホームレスの方も同じ人間だという印象を強く持ちました。どうしても路上に出なければならぬ背景をそれぞれが持つっており、それは自分に原因がある

と断定出来ないものではない。見過ごせない現状があり、世の中を変えていく必要性がわかりました。今回参加出来なかった、職場の仲間にも伝えていきたいと思えます。」
今回参加した二人は三日間を通して多く事を学んだり、多くの事を感じ

る事ができたのではないかと思います。なにより全国には多くの仲間がいるということを実感することができ、全国の仲間と「絆」を作ることが出来たのではないかと思います。
（全国J B事務局 福田 源生）



知っておきたい 食品豆知識

キャベツには胃腸の調子を整える抗潰瘍性物質が含まれているので、二日酔いの時にも有効です。

帯広病院・管理栄養士 増川 祐子

キャベツの豆知識!!



ヨーロッパ原産のキャベツは、古代ギリシャ、ローマの時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。日本へは江戸時代に伝わり、明治以降、本格的に栽培されるようになりました。キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれているビタミンUが含まれています。ビタミンUはキャベツから発見されたので、キャベジンとも呼ばれている水溶性ビタミン様物質です。胃腸の調子を整える抗潰瘍性物質が含まれているので、脂っこい物を食べ過ぎたときや、胃もたれ、二日酔いの時には積極的に摂取したいものです。

また、ビタミンCも多く含まれており、淡色野菜の中でも含有量はトップクラスです。

ビタミンCには免疫を高めて風邪を予防するばかりではなく、疲労回復や肌荒れなどの美容、ストレス緩和にも効果を発揮します。これからの季節、食べ過ぎ、飲み過ぎ、二日酔いになってしまうかも?と思ったときには、キャベツ料理に箸をのぼすなど、キャベツの豆知識を生かしてみてください。

キャベツは揚げ物の付け合わせに最適

キャベツのせん切りをトンカツの付け合わせとして料理に出されますが、キャベツに含まれているビタミンUによって、キャベツが胃を守り消化を助ける役目をして、胃もたれを予防する事ができます。

旬・部位・調理で差がつく? 野菜のビタミンC

同じ野菜でも、旬の時期のほうがビタミンCがたっぷり含まれています。捨ててしまいがちな野菜の外葉や芯の部分に、実はビタミンCが多く含まれています。上手な食べ方は、ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、3分以上茹でるとビタミンCの量は半減します。生で食べたり、ビタミンCが溶けだした汁ごと食べられるような料理にすることをお勧めします。



みんなで楽しくぶた汁づくり

三階しらかば療養棟で一〇月二二日に入所者さんとぶた汁作りを行いました。ボランティアの方にも手伝ってもらいながら、じゃがいもやゴボウの皮をむいたり白菜やネギを

ケアセンター 自給

入所者さんとぶた汁づくり

切ったりと、みなさん上手な手つきで行っていました。切った具材をなべに入れ、七〇人分のぶた汁を作り、お昼に食べました。自分達で作ったぶた汁は格別おいしく、おかわりをして食べる方も多かったです。ケアセンター白樺療養棟では色々な行事も行っていきます。入所して頂いている方々に楽しんで頂けるよう今後も色々な行事を行っていききたいと思います。
(しらかば療養棟主任 佐藤美由紀)

栄養たっぷり、体あたたまる美味しい料理

ミートサンドキャベツ

～簡単なロールキャベツ～

1人分:389Kcal・塩分2.1g



【材 料】

- ・キャベツ 1/4 個(約300g)
- ・玉ねぎ 1/8 個(30g)
- ・A { パン粉 大さじ 1/2
牛乳 大さじ 1
- ・ひき肉 60g
- ・溶き卵 1/4 個
- ・ウスターソース 小さじ 1/2
- ・白ワイン 大さじ 1
- ・塩・コショウ 少々
- ・バター 小さじ 1
- ・オリーブ油 小さじ 1
- ・トマトケチャップ 大さじ 2
- ・しょう油 小さじ 1/2
- ・水 150cc

【作り方】

- ①キャベツは芯を取らずに2等分のくし形に切る。流水でサッと洗い、ザルに上げて水気をきる。玉ねぎは細かいみじん切りにしておく。
- ②ボウルにAを混ぜて1分ほどおいたら、ひき肉、玉ねぎ、溶き卵、ウスターソース、塩・コショウを加え、手でよく混ぜ合わせる。
- ③①の2等分にしたキャベツの葉と葉の間に、②をはさみ込む。両手で軽く押さえて形を整える。
- ④フライパンにバター、オリーブ油を熱し、③を並べ中火で2～3分こんがり焼く。
- ⑤トマトケチャップ、白ワイン、しょう油、水を合わせておく。
- ⑥焼き色がついたキャベツの上から⑤を入れて馴染ませる。フタをして煮立てたら火を弱め、ときどき煮汁を回しかけながら15～20分煮る。
- ⑦キャベツの芯に竹串を刺してスツと通ったら、塩・コショウ少々で味を整え、火を止めて5～6分蒸らす。
- ⑧焼き色がついている面を表にして器に盛る。芯の部分をナイフで切り離すと食べやすいです。

☆お酒を飲む前、飲んだ後におすすめです。

なめことキャベツのみそ汁

肝臓の解毒や胃粘膜の修正を促すビタミンU、ビタミンCが豊富に含まれているキャベツをたっぷり入れたお味噌汁です。なめこに含まれるヌルヌル成分のムチンは胃粘膜を保護したり潤す働きがあり、肝臓や腎臓の機能を高めると言われています。



帯広病院

子どもを安心して預け お母さん健診を受検



一〇月二二・二三・二七・二八日の四日間、新婦人帯広支部と協力し、今年もお母さん健診を実施しました。子育てに忙しく、お母さん自身の健康

管理のための健康診断などを控えてしまっている方に、保育付きの健診で気軽に健康診断を受けていただくとうと昨年度から実施しています。今年度は一人名のお母さんが受けられました。待合いで集合し、大会議室に確保した保育スペースに移動、保育士さんお母さんの方々の声です。お母さんとの別れを惜しみ涙する子どももいました。お母さん達は安心して健康

診断を受けられていました。健康診断を受けられたお母さんからは「子育てに忙しいので、健康診断を受けることは遠のいてしまう。今回、新婦人の方から案内をいただき、是非にと思い参加しました。子どもも安心して預けることができ、自分の健康管理をすすめられ、とても嬉しかったです。」との感想も聞かれました。帯広病院では、今後もお母さん健診を継続し、地域の様々な医療要求に応えていけるような取り組みをすすめていきます。
(帯広病院事務係長 山本 圭介)

協力資金

～5年預入の廃止のお知らせ～

2010年1月1日より5年預入を廃止し、3年預入(満期利率1.0%)のみの扱いと致します。

まき広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎0255-221-4244

ああ、楽しかった バス旅行を満喫

東友の会



東と柏友の会が合同で旅行を楽しむ

一〇月二二日（体育の日）、台風一過の秋晴れ、

最高の日和の中、東友の会（二十七人と子供一人）柏友の会（三人）合同で、トムラウシ温泉「東大雪荘」に行ってきました。途中、鹿追道の駅で新鮮な野菜などのお買い物も楽しみ、道中の美しい紅葉に歓声を上げ、運転手さんのガイドでダム湖の歴史などを聞きながら、湖に映える紅葉に酔いれました。ゆったりと温泉につかり、おいしいご馳走を堪能し、ゲームに夢中となり、笑い転げて、

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。意味のある言葉を書いてください。

出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

接 会 道 傍
 能 傷 能 進 地
 冷 傷 能 進 地
 解 土 終 婚 進 地
 連 論

【ヒント】足元に「用心」

【答え】「〇〇〇〇」

（漢字で記入してください）

【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。

いつでも元気誌を 参考に健康食

清水友の会

一〇月一三日に、「い

豪華？景品のお土産もあって、「ああ、楽しかった」と皆仲良く帰ってきました。この旅行を機に、三人の新人会員を迎えることができ、初参加の方は九人でした。リングプル持参の方や、ゲームを景品提供付きで用意してくださったり、開拓の歴史を教えてください。たり等、多くの方に支えられて、今年の旅行も無事終了しました。

（東友の会 山口久美子）

宛先

〇郵送

〒080-0019

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-

kyo.or.jp

賞品

抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

締め切り

一二月二〇日（当日消印有効）。発表は第三〇九号（二月号）紙上です。



楽しみながらつくった料理

三品を食べると量が少なかったのですが、それぞれの料理についての感想や、食材の利用法などについても話が展開し、有意義な一時を過ごしました。

（清水友の会 妻鳥 靖子）

読者の声

十勝勤医協の活動に期待する

中川 光夫さん（更別村）

後期高齢者に近づいてきたが、現在は介護は全く必要なく生活している。しかし、いつ介護を受けざるを得なくなるか、先のことは一寸先は闇であり、現状の介護保険制度に大きな不安を抱えている。新政策の生活・健康等の政策に期待しているものである。十勝勤医協の活動に大きな期待をしているところである。

瀬川記子・竹内黎子・西田真希（以上帯広市）

清水登喜子・高橋梶子（以上音更町）

中村好美（幕別町）

山本トキ子（池田町）

小川文章（本別町）

石谷重直（陸別町）

香川光（北広島市）

身体が病気になる私に何が出来るか

加藤 舞さん（帯広市）
おじいちゃんが病気に

なつてから、いろいろ変わったって、私に何が出来るのかをホントに考えるようになってきました。母がたくさん本を読んでいます。元々、読書家で、作家になりたいみたいですが……。私も本を読まなくちゃって思っています。

晴れやかに歌う姿が印象的

野村 昭典さん（旭川市）

この秋、中高生の合唱コンクールを鑑賞しました。そこで、合唱部員のみとまりと美しい歌声に感動しました。また、表情を緩め、晴れやかに歌う姿が印象的でした。ただ、インフルエンザの影響で二つの学校が棄権し、残念でなりません。

全婚式を目標に健康でいたい

嶋田 禧子さん（帯広市）

一〇月五日は私共の結婚記念日です。四六年目ですが、全婚式を目標にあと四年間はお互いに健康でいたいのです。私は一病息災ですが、夫は医者いらず、薬も全く飲んでいないので本当にありがたいのですが、身内は脳で突然ということがありましたので気をつけたいです。

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-三二七-〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇一-八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三二一-六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-四二二-一九九
- 【士幌】和田 鶴三 一五六-四一七-四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五六-四二二-三〇八九
- 【新得】西田 義雄 一五六-六四一-五八二八
- 【清水】妻鳥 靖子 一五六-六三二-二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 一五六-六六二-二一七六
- 【芽室】米倉 興幸 一五六-六六二-三三八九
- 【中札内】西村 和正 一五五-一六七-二七七四
- 【更別】小刀 裕博 一五五-一五二-二六五七
- 【大樹】有岡 千恵子 一五五-一八七-五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五-一八二-四三三〇
- 【幕別】野原 恵子 一五五-一五四-三二七五
- 【札内】高野 幸雄 一五五-一五六-五五七八
- 【忠類】増田 武夫 一五五-一八八-二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五-一七四-二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五-一七二-八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 一五六-二二一-四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五六-二二五-四〇〇〇
- 【陸別】朗取 貢 一五六-二二七-三五九〇
- 【東】高城 恵子 一五六-二二五-八三六五
- 【柏】渡辺 渡 一五六-二二五-〇九二六
- 【光南】村上 やよい 二五五-五五八八
- 【鉄南】後藤 二等 二一四-三三三-七
- 【中央】田村カオリ 二二二-二六〇-七
- 【啓北】内田 豊 三六-三八一-八
- 【栄】岡山 啓子 三三三-〇五三-七
- 【開西】岡本 顕 三三三-〇四四-七
- 【西帯広】清水美喜子 三三七-二七二-八
- 【西南】田所 豊之 三三三-二七五-八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 三三三-一四四-三
- 【白樺】高宮 裕 三三三-一八八-二
- 【新緑】渡辺 宗雄 二二二-一六二-四
- 【柏林台】横塚 恵利子 四一-一七九-〇
- 【緑西】村上久美子 三三三-一六八-五二
- 【稲田】平 麗子 三三三-一六八-五二
- 【大空】畑中 庸助 四七-一〇〇-六二
- 【川西】伊沢 恵子 六〇-二五〇-六