



新春特別号



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](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

## 頌春

### 新たな情勢のもとさらに一歩前進を

患者・利用者さんの心に寄り添い、やさしい地域作りをはじめよう

理事長 浅沼建樹

新年おめでとうございます。昨年は皆さんの頑張りで歴史の歯車をひとつ前に動かすことができました。自公政治を終わらせて、新たな政治状況

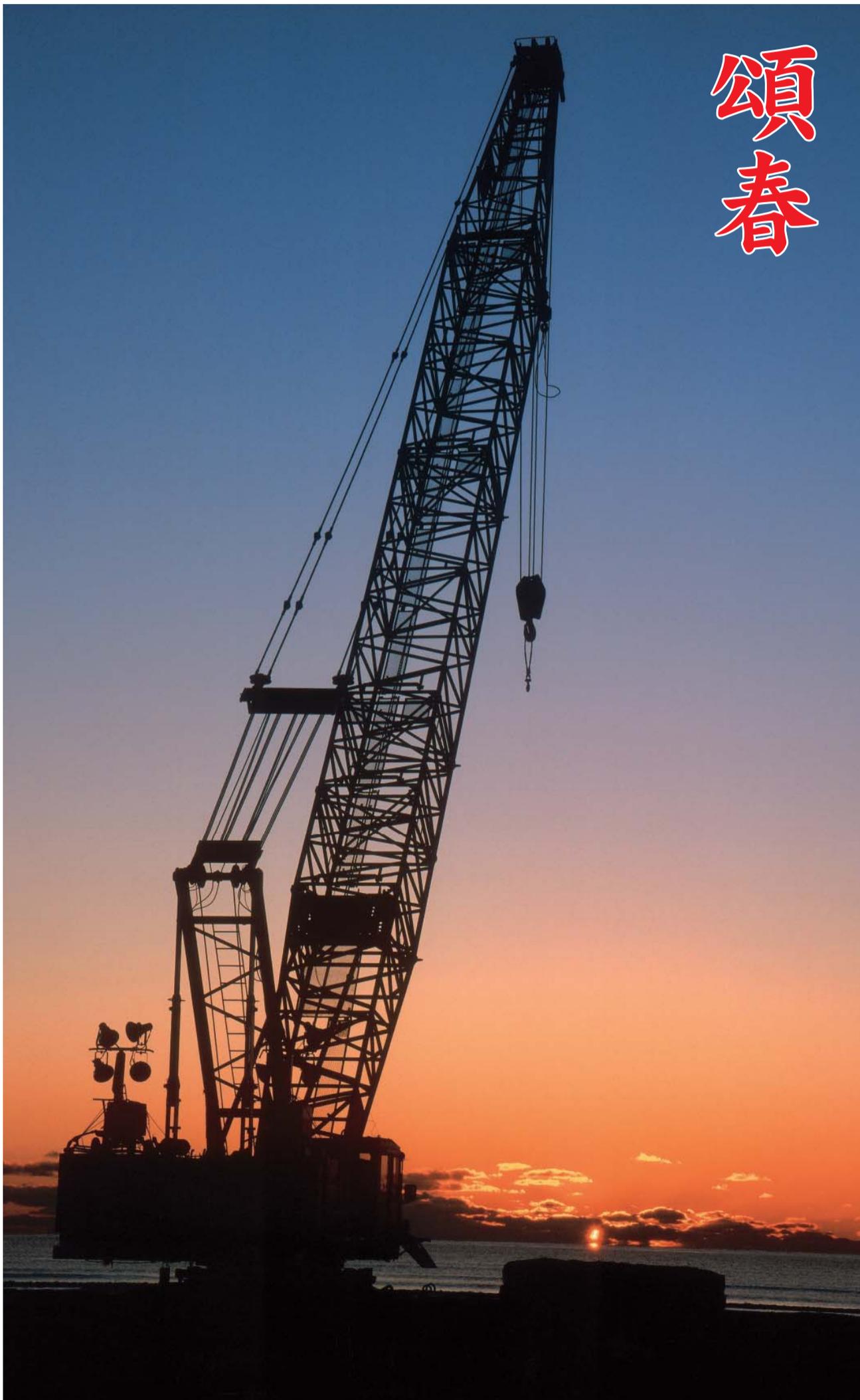
を作りあげるといふ大きな前進をかちとることができました。これは国民的な大きな勝利と言えますが、一方で大きな責任も生まれています。すで

に「母子加算の復活」「肝炎患者救済」などの具体的な成果も生まれていますが、歯がゆい思いであることも事実です。私達国民の要求を高く掲げな

がら政府に実行をせまる運動を強めてゆく必要があります。この間の政治の動きを見ているとそのことを痛感します。今年には参議院選挙があ

ります。夏の選挙を視野に入れて大きな運動をすすめてゆきましょう。昨年は「年越し派遣村」が新年早々話題を呼び、その運動は全国に広がりました。年は変わっても日本の経済状況はあまり良くなっていません。むしろ最近ではデフレ基調や円高などさらに危険な様子さえ出てきています。

こんな中で医療や介護をめぐる状況は私達提供する側にとっても、患者さん、利用者さんにとっても大変厳しいものがあります。しっかりとスクラムを組んで安心して利用できて、安心して続けられる医療・介護の実現に向けて心ひとつに前進してゆきましょう。



「広尾港の朝」撮影：うめづ美政



# 今年はこんな年に!!

今年、ケアセンター白樺が開設二周年目、帯広病院が開院二四年目の年となり、十勝勤医協にとって真年は節目の年です。今年も誰もが安心して受けられる医療と介護の実現を目指していきたいと思っています。そうした意気込みを込めて、今年の抱負を寅年生まれの年男・年女みなさんにお話しをお聞きしました。



今年で12年目を迎えるケアセンター白樺  
地域の皆様に利用していただける介護施設を目指します。

## 利用者さんに寄り添った看護を!

ケアセンター白樺療養棟  
加納 麻衣



入職して九ヶ月がたち、少しずつ仕事に慣れてきました。まだまだ未熟なことがたくさんあり、反省の毎日でした。そこで、二〇一〇年は、「笑顔」を忘れない!業務の細

かな見落としをなくす!」を目標に心新たに頑張っています。また、入職当初に思っていたより、利用者さんの心に寄り添った介護がしたいという気持ちをもう一度思い出し、日ごろお世話になっている周りの方々への感謝を忘れず、日々成長していきたいです。そして、今年も年女ということで、仕事もプライベートも充実した一年にしたいと思います。

## 素敵に年を重ねてゆけたら

帯広病院看護師  
松本美由紀



「私と一回り違うわ。若い」と言われていた二年前。今は私が同じセリフを言っています。二年経った私はどれだけ人として看護師として成

長できたのか自問自答の日々。外来でいろいろな方の話しを聞く事ができます。さまざまな経験をさせて今があるのだなと常々感じます。私もこれから四回目、五回目と年女を迎えていく中で沢山経験して答えをみつめてゆけたら、又素敵な年を重ねてゆけたらと、今年三度目を迎えようと思

## 健康を大切に!!

帯広病院事務  
鈴木 亮祐



「どんな業界であつても、そこで一年間必死で働けば、必要な知識などというのほぼ手に入る。」

経営コンサルタント大前研一氏が、以前雑誌でおっしゃっていました。今年、そのくらいの意識込みで仕事に臨もうと思います。そして私生活のほうは、とにかく平穩無事な一年であればと思います。健康面は特にそうありたいです。何せ今年、厄年なものですから...

## 生き生きと!

ケアセンター白樺看護師  
林下 亜希



ケアセンター白樺は今

年で一二年目:私は三度目の年女:運命を感じます!介護情勢は変わらず厳しいですが、私自身も通所・入所の利用者さんも職員もみーんな「生き生きと毎日を過ごせる」「生き生きと働ける」一年にしたいと思います。

## 今年こそ小運動しよう

関西友の会  
佐藤 慶子



「再検査」の文字にドキッ! 結果は「極度の貧血」! 自覚症状もな

まず、自分自身を心身共に磨き(ダイエットも:)人として看護師として成長出来たら...と思  
います!小二になる娘にも、利用者さんにも、職員にも愛され信頼されるよう頑張りたいです!  
いけど、とりあえず鉄分補給中!!(きつと投薬などの必要あるんでしょう...)ただ筋肉は、年齢と共にぼよぼよ...。体力のなさを感ずることもなく、筋トレすることもなく、時間は過ぎて行くばかり。  
自分の体を守るためにも、今年こそは「小運動しよう!!」を心がけます。

## 社会保障の後退を許さない!!

豊頃友の会  
岩井 明



今年は年男として還暦をむかえることになり、人生の一区切りを終えようとしています。今年の干支「トラ」はその美しさ、

精悍さなどから狩猟の標的にされ絶滅の危機にあると伺っています。昨年、新政権が誕生しましたが、「教育、雇用、医療や年金問題」など心配の種はつきません。庶民が現政権から狩猟(税)の標的にされ、社会保障の後退を許すことがないよう微力ながら共に行動をと考えています。今年もよろしくお願ひします。



# 2010年 年男年女

## 子どもと接し、野菜づくりや詩吟を楽しみたい

東友の会

渡辺 三郎



今年私の七回目の干

支を迎えます。これから  
も大好きな子ども達と接  
したり、野菜畑の土にま  
みれたりしたいと思いま  
す。また詩吟発声による  
複式健康法の勧めに道場  
を五ヶ所つくり、多くの  
人と交わり楽しく余生を  
過ごしたいと思っています。

## われわれの二世紀に！

白樺友の会

高宮 裕



二世紀に際し、すべ

ての国の人たちは、再び  
戦争のない平和で豊かで  
実りのある生活を待望  
していました。しかし、  
○九年までに残念なこと  
にブッシュ米大統領は、  
イラク・アフガンに侵略  
し多くの人々を殺傷し、  
また莫大な戦費を費やし



帯広医院からスタートし、早24年。今後も地域に根ざした医療を目指していきます。

ました。日本の為政者も  
これに追随しポチ的役割  
をして失笑を買いました。  
彼らが去り、二〇一〇年

を迎えます。これからは、  
すべての人たちが豊かで  
潤いのある明るい人生を  
全うしてほしいものです。

# 「いのち」の重みが、尊重される世の中をめざして



北海道民医連友の会連絡会

会長 高野 幸雄

みなさん、新年おめで  
とうございます。昨年一  
年間、全道各地の友の会  
のみなさんの頑張りから  
から敬意を表します。  
特に、昨年の「秋の大  
運動」では、五千人を超  
える仲間を迎えることが  
出来ました。また、「い

つでも元気」の普及は約  
四〇〇部に及びました。  
訪問行動は、三万五千件  
を超え、医療・介護など  
の集めた署名数は、十万  
筆にも達しました。

受診も止めた。ご飯も食  
べられないのに、薬代な  
んか払えるはずないよ」  
「介護保険料は何とか払  
っているが、利用料が払  
えないので、自分は使え  
ない」「いつ倒れるか分  
からない（独居の方）」  
など、住民の切羽詰まっ

た不安の声を聞くことが  
出来ました。  
このような時だからこ  
そ、私たち友の会も「誰  
もが安心して住み続けら  
れるまちづくり」の観点  
に立って、多くの人々と  
手を携え、運動を強化さ  
せることが求められてい  
ます。

先年の総選挙で国民は、  
「自公政権ノー」の審判  
を下しました。その「過  
渡的な情勢」のもとで誕  
生した民主党中心の新政  
権は、依然としてアメリ  
カや財界の圧力から抜け  
出し得ないでいます。  
「国民が声を上げれば  
政治は変えられる」とい  
う自覚のもとに、私たち  
の運動を更に大きく展開  
しようではありませんか。  
今年、参議院選挙が  
あります。何よりも人の  
いのちが尊重される社会、  
戦争のない民主主義の花  
開く時代の幕開けを確実  
なものにするために共に  
頑張ろうではありません  
か。

## 毎日の日課の散歩を欠かさず元気に！！

菊地 タマ



## 長寿の秘訣は草むしりとドライブ

川西友の会

森上イセヨ

○七年よりケアセンタ  
ー白樺に入所しています。  
年々体がこわくなるばか  
り。でも、体がこわいか  
らと横になつてばかりも  
いられず、毎日の日課の  
散歩は欠かしません。

事や嫁さんが持ってきて  
くれる美味しい漬物が楽  
しみ。いつも洗濯をして  
くれる嫁さんには本当に  
感謝している。ありがた  
い。今年も数えで九六歳  
になるから、達者で過ご  
したいね。体もどことも悪  
くしないで楽しくね。

私の楽しみは、家のま  
わりの草むしりや家族と  
一緒にドライブをするこ  
とです。  
冬は、何もすることが

暖かくなったら、家の  
中でじっとしているのが  
嫌いなので、毎日でも外  
に出かけて体を動かした  
り、ドライブをして色々  
なものを見たいと思います。

## 看護師復職支援セミナーのご案内

と き	1月20日(水)・21日(木) 10:00~15:00 (9:30から受付開始)
と ころ	十勝勤医協帯広病院 帯広市西9条南12丁目4番地
対 象	保健師・看護師・准看護師資格取得の方
参加負担	無 料
お申込み方	十勝勤医協帯広病院師長室：渡辺 電 話：0155-21-4111 E-mail：kango@tokachi-kin-ikyo.or.jp ※お申込み時に、氏名、連絡先(電話番号)、資格をお伝え下さい。
締め切り	1月12日(火)
内 容	講義と実技 ①最近の医療・看護情勢 ②医療安全 ③看護基礎技術(採血・注射) 実際に医療現場で使用している物品を使って技術演習を行います。 ④救急蘇生 ⑤個別相談 ご希望の方はフォローアップ研修を受け付けます。

# 友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五-三二一四二四四 生き生き広場

## 本当に良かったね 近所から一九人参加

### 広尾友の会

「はい、友の会です」  
高野会長の威勢のいい声  
が。「広尾友の会です、



多勢の方の参加で盛り上がる

健康相談会を開催したい  
のですが。「あっそう  
ですか。それでは先生を派  
遣しますね」、今までの  
友の会の健康相談会は毎  
回一〇人未満で、医師派  
遣となるとこれをクリア  
しなければならぬとプ  
レッシャーが。

近所の友の会に声をか  
けてようやく幼児を含め  
て一九人が参加して、木  
村孝耳鼻科長を囲んで「木  
村先生と気軽にトーク」  
開催にこぎつけて安堵し  
たところで。木村先生  
が、広尾に来られたのは

五年前のこと、「便秘の話」  
は皆新鮮な気持ちで耳を  
傾けました。  
便秘に伴う症状では、  
いろいろな不眠、倦怠感  
はもとより、偏頭痛やア  
キレス腱痛など思いがけ  
ない話が次から次と。ま  
た、医学的見地から、便  
秘の種類（弛緩性便秘、  
痙攣性便秘、直腸性便秘、  
食事性便秘など）の多さ  
とこれらの対策など資料  
に基づき詳しく説明いた  
だきました。特に、便秘  
に効果のある食物繊維の  
多い野菜や果物を一日に  
二〇から三〇グラムが必  
要との話には感心しなが  
ら聴取しました。大腸が  
ん検診の必要性について

も話されて、その場で申  
し込まれた参加者もいた  
が、あつという間の二時  
間の健康相談会でした。  
木村先生ほかスタッフ  
の皆さんには遠いところ  
広尾町までお疲れ様でし  
た。参加した友の会員は  
「本当によかったね。また、  
先生に来ていただく機会  
を是非企画してほしい」  
と感謝のメッセージが寄  
せられました。

（広尾友の会 前崎 茂

## 食生活やストレスの 予防法など学ぶ

### 音更南友の会

音更南友の会で健康相  
談会が開かれました。

## 【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  
〒〇八〇-〇〇一九

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-

kyoor.jp

【賞品】

抽選で二〇人の方に、  
千円分の図書カードをお  
送りします。

## 【締め切り】

一月二〇日（当日消印  
有効）。発表は第三一〇

号（三月号）紙上です。

## 【第三〇六号の当選者】

答えは

「運命」でした。

応募総数一三九通、正  
解者一三九通の中から抽  
選により、次の一〇人の  
方が当選しました。

（敬称略）

印銀宏一・橘美恵・中島

裕志・中田典子・平間千

鶴子・松田辰彦（以上帯

広市）・芳賀章（音更町）・

小川優子（池田町）・佐々

木輝清（足寄町）・桜井

ゆう子（埼玉県北埼玉郡）

※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。

# 頭の体操

次ぎの□に「漢数字」を入れ、四字熟語を完成させ  
てください。□の漢数字を合計するといくつになるで  
しょうか。

出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

□ □ □ □  
寒 刀 日 載  
□ 両 □ □  
温 断 秋 遇

ヒント 今年が平成二二年です。さて、西暦では何年  
になるでしょう。

答え 算用数字で記入してください



田中看護師の話しを真剣に聞く参加者(写真中央)

次の相談会にもバラ  
ンスの訓練体操は是非やっ  
てくださいとの要望も出  
されました。またまた、  
新型インフルエンザのワ  
クチンの接種では日頃元  
気に暮らしている方は、  
かかりつけ病院をもって  
いないことから、身近な  
柳町医院で受診出来れば  
との声も出されました。  
（音更南友の会 片桐武夫）

## 第11回友の会世話人交流会のご案内

「安心して住み続けられるまちづくり」を  
めざして学びと交流と楽しみを

日程：2010年1月16日（土）～17日（日）  
場所：十勝川温泉 笹井ホテル

## 第6回十勝健康チャレンジに 307人挑戦し86人達成

09年9月～10月に実施した健康チャレンジは前年より54人多い  
307人が挑戦し、86人が目標を達成しました。目標を達成された  
方については、達成の証として賞状をお渡しします。

## お知らせ

### 介護保険「障害者控除」申請会

障害者控除とは、障害者手帳を持っている人以外でも介護保険で要介護認定されている方は全員その対象になります。

下記の会場で申請を受付ますので、認定書のみ持参してください。

1月28日（木）	森の里コミセン	13：00～
29日（金）	鉄南コミセン	13：00～
2月3日（水）	みなみ野福祉センター	13：00～
4日（木）	啓北コミセン	13：00～
10日（水）	とかちプラザ4 F 403	13：00～