

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

## 第11回友の会世話人交流会

# 「安心して住み続けられるまちづくり」をめぐって

一月一六、一七日第一一十勝勤医協友の会世話人交流会（高野幸雄実行委員長）が笹井ホテルで開催され、世話人一三九人・職員四〇人が参加しました。全体講演や分科会（七会場）、分科会（七会場）、夕食交流会など企画を通して交流を深めました。

### 全体会・講演

「安心して住み続けられるまちづくり」をめぐって、学びと交流を目的に開催されました。講演では、「安心して暮らし続けられる社会をめざして」と題して、吉岡恒雄

（北海道社会保障推進協議会事務局長）さんが講演を行いました。また、夕食交流会では、世話人さんや職員からの踊りや詩吟などが披露され会場はおおいに盛り上がりました。（講演要旨は二面に掲載）



第6回健康チャレンジ目標達成者へ修了証書を渡す  
 友の会連絡会会長 高野 幸雄

### 分散会

分散会では各友の会の活動交流や意見交換を行いました。職員からも医療・介護現場でおきている事例を紹介し意見交換を行いました。



分散会の様子

### 囲碁将棋



囲碁を楽しむ



南京玉すだれを披露する足寄友の会

### 分科会

分科会では笹井ホテル・札幌スポーツセンターの各会場で「楽しみ」をテーマに「囲碁・将棋」「麻雀」「百人一首」「カラオケ」「健康づくり」をテーマに「卓球」「太極拳」「ストレッチ&転倒予防体操」に世話人さんや職員が参加しました。

### 麻雀



真剣なまなざしで麻雀をうつ

### 百人一首



百人一首の様子

### カラオケ



自慢の歌声を披露

### 卓球



さわやかな汗をながす

### 太極拳



太極拳を楽しむ

### ストレッチ&転倒予防体操



ストレッチ体操を行う

## 聴診器

暮れに我が家の給湯器が壊れ、取り替える羽目になり思わぬ出費にガツクリ。工事に訪れた業者の「こんなに長く使ったのを見るのは初めて」の言葉に納得▼なにしろ二三年前に家を新築したときに設置したものだから、ずいぶん長持ちしたものだ。そういえば我が家の新築後最初の客が当時十勝勤医協の設立準備に当たっていたメンバーだった。翌年の春に勤医協帯広病院が開院したので、こちらの方も丸二四年目をむかえる▼ほぼ四半世紀の歳月であるが、わが国の年金制度は、二五年以上保険料を納付しなければ、受給の対象にならない。二四年一ヶ月以下では一円ももらえない。この過酷な受給条件が大量の無年金者を生み出す▼こんなに長く掛け続ける年金制度は諸外国にはない。いま年金制度の見直しが叫ばれている。消えた年金の解決はもとより、無年金・低年金問題の解決と、そのための納付期間の短縮や最低保障年金の早期の実現が望まれる▼新政権のもとで、新たな取り組みが始まっているが、その財源を消費税増税に求めたのでは前政権と同じ。ここでも国民の世論と運動が必要だ。

(隆)

# 講演要旨

## 安心してくらし続けられる 社会をめざして

北海道社会保障推進協議会事務局長 吉岡恒雄さん



社会保障に限らず、道民の生活実態や状況についても話して欲しいとの要請を受けました。そこで、社会保障が中心とはなりますが、私なりに地域で起きていることや貧困・格差、地域医療の現状などをお話しします。

都市部から一歩足を踏み出すと、どんどん人口が減り、学校がなくなる、病院が無くなり、公共交通も撤退し、お年寄りに住みづらい地域が増えています。

住んでいる集落がやがて滅びていく「限界集落」と言う日本特有の表現があり、多くの地域で現実味を帯びてきています。政府として初めて日本の貧困率を発表しました。先進国に比べて異常ともいえる貧困率、一人親世帯については五割を超えている世帯が貧困世帯となっています。雇用の現場でも社会保障がセーフティネットの役割を果たしていないのが現実です。

社会保障の分野については、医療難民、介護難民が地域にあふれる医療崩壊の実態や世界の中でも異常に高い窓口負担、崩れさった国民皆保険制度についてお話しし、たまたかの展望について皆さんと考えあいます。

先の総選挙での変化をもたらした要因に私たちの運動と国民の自公政治ノーの声があったことに確信を持ち、さらに運動を強めて政権に私たち一致する公約の実現を迫ることが大

事になっていきます。その運動の基本は、憲法を高く掲げること、地域からの共同の運動をすすめることにあります。友の会運動の役割は、その面でも高まっています。



訪問看護ステーションほっとらいいん西南看護主任 小田さいき

十勝勤医協の訪問看護事業は一九九五年からスタートしました。現在は「訪問看護ステーションほっとらいいん西南」という名称で、勤医協帯広病院内に設置されています。

訪問看護は、住み慣れた地域・家庭で疾患を持ちながらも生活を継続できるように支えていく在宅ケアのひとつです。

主な看護内容は、病状の観察、健康相談、内服の管理、清潔の保持、排泄や食事・睡眠の相談、

## 医療・介護の現場から シリーズ⑫

リハビリテーションなどです。利用される方の主治医と連絡を取り合い、指示によっては点滴や傷の処置などの医療処置も行うことができます。

また、「最期まで家にいたい」という思いがある終末期の方への訪問看護も大きな役割です。

私は昨年の八月に、五年ぶりで訪問看護に舞い戻ってきました。久々に在宅で利用者さんと触れ合う事ができ、外來で通われていた顔とは違う一面も、たくさん見ることができ、利用者さんの住み慣れた家での生活に触れ、そして療養生活のお助けをできる事に嬉しく思います。また利用者さんの笑顔や「待っていたよ。来てくれて安心する。」の言葉にたくさん元気をもらっています。これからは安心して生活の支援ができるように頑張っていきます。訪問看護について聞いてみたいことや療養生活の不安や悩みのある方もお気軽にご相談下さい。



## 4年も待てません！ 後期高齢者医療制度

昨年、後期高齢者医療制度の廃止などを公約に掲げた新政権が誕生しました。しかし、後期高齢者医療制度など社会保障をはじめ様々な分野で先送りや後退が見られ、当初の不安が現実となつていきます。

こうした中、昨年一月、友の会が中心となって「制度の廃止を求める意見書」の提出を求め、各市町村議会に陳情書を提出しました。

帯広市では、市内全友の会のほかに、老人会一四ヶ所、十勝社保協など三団体も提出し、計三十六の陳情書を提出。一月一二日に開

かれた市議会厚生委員会には、高野幸雄十勝社保協代表委員が参考人として呼ばれ、陳情書の趣旨説明を行いました。「継続審議」

今回提出したのは一三市町村で、現在六ヶ所が採択され、国に対し意見書があげられました。(他、不採択一・継続審議四・回覧のみ二自治体)

一日も早く後期高齢者医療制度を廃止し、もとの老人保健制度に戻す必要があります。一つは、これまでの老人保健制度では、「短期証」「資格証」の発行が禁止されていましたが、こ

の制度では保険料を滞納している方に対し、有効期限の短い「短期保険証」が発行されている事です。その数は、全国二万八千人で、北海道は七五六人、十勝管内は五十七人(一〇月一日現在)です。昨年八月に北海道広域連合が発行した短期証の有効期限は六ヶ月ですが、期限の切れる二月には、窓口で十割を負担しなくてはならない「資格証」の発行が懸念されています。

二つ目には、二年ごとに保険料の見直しがありますが、今年四月からの値上げは避けられない状況です。北海

道では年間約九万二千元で、約八%増えると試算していました。そして、この制度が続く限り、二年ごとに保険料は自動的に上がり続けます。

政府は、新たな地域単位での医療制度の検討をはじめましたが、移行まで廃止は先送りとしています。しかも移行に要する時間は四年かかると言います。とても高齢者は待てません。

すべての人が必要な医療を安心して受けられるように、一刻も早く後期高齢者医療制度を廃止することとあわせ、患者窓口負担の引き下げを求めます。



陳情書を提出する、高野幸雄代表委員



# 知っておきたい 食品豆知識

安全で美味しい食事を食卓に

ケアセンター白樺・管理栄養士 長谷川 美 幸

## 納豆について…の豆知識!!

皆さんこんにちは!! 寒い日がまだまだ続いています。今回は、納豆についてのお話しをします。

昔から「体に良い!!」と言われる庶民的な納豆! 皆さんの食卓にも良く登場する食品の一つだと思います。納豆の中に含まれる、ナットウキナーゼと言う酵素は、納豆が大豆を分解して作られた物です。納豆を発酵することで、大豆にはない有効な成分が多く含まれています。特に、血液中の血柱<sup>びっしょうちゅう</sup>を出来にくくする血柱溶解作用には優れているので、動脈硬化や心筋梗塞などの予防にも効果があります。納豆に多いビタミンB2は、エネルギー代謝や細胞の再生に関わるビタミンです。

そのビタミンB2は、大豆の6倍と多く脳を活性化してくれると言われています。ですから、脳の老化予防や、試験勉強時などにも最適な食品です!! 納豆は良くかき混ぜるとより美味しくなると言われています。「ネバネバ~」の正体は、「ポリグルタミン酸」というアミノ酸で「うまみの成分」の一つです。これが、強いねばりがあり、糸を引くのです。しかし、これはねばる状態では、美味しくなく、引いた糸を切ることで、うまみがまします。ですから、納豆を食べる時は、良く混ぜてポリグルタミン酸を切って食べるとより一層美味しくなるということなのです。

皆さんも良くかき混ぜた納豆を美味しく食べて、血柱予防や脳の活性化に役立ててみませんか!!

## 納豆を使った美味しい一品

### 挽肉と納豆炒めの シラス包み

1人分:290Kcal・塩分1.1g



#### 【材 料】

- ・納豆 …………… 1P
- ・豚挽肉 …………… 50g
- ・ニンニク …………… 少々
- ・しょうが …………… 少々
- ・玉ねぎ …………… 1/4個
- ・ピーマン(青) …… 1/4個
- ・ピーマン(赤) …… 1/4個
- ・生しいたけ …… 1枚
- ・長ネギ …………… 少々
- ・シラス又はサンチ …… 適量
- ・ごま油 …………… 小さじ1杯
- ・砂糖 …………… 小さじ2弱
- ・しょう油 …………… 小さじ2弱
- ・みりん …………… 小さじ1
- ・豆板醤 …………… 少々

#### 【作り方】

- ①納豆は小さめに切る
- ②ニンニク、しょうが、玉ねぎ、ピーマン・生しいたけ、長ネギはみじん切り、シラスは大きめのまま、洗って水を切っておく
- ③鍋にごま油をひきニンニク、しょうがを炒めてから挽肉を炒める
- ④③に玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、長ネギを入れて炒め、刻んだ納豆を入れる
- ⑤調味料を入れて味を調える
- ⑥食べる時に、シラスにくるんで食べる!

美味しいですよ!!



一月一四日に毎年恒例のもちつき大会が二階療養棟で開かれました。う

### ケアセンター 自 律

## もちつき大会

すが登場すると利用者から拍手がわき、男性職員の中から先陣を切って山上登主任がもちをつきだすとどこからともなく「ヨイシヨイ!! ドッコイシヨ!!」とかげ声が聞かれるほど。また利用者さんの息子さんやおまごさんも一緒に参加し、会場をわかしてくれました。それを見ていた利用者さんの中には涙ぐむ方もいらっしゃいました。

そして女性陣は、職員やボランティアさんと一緒に、慣れた手つきでもちをまるめ、みんなできたての餅を食べました。「おいしい、おいしい」と、おかわりをする利用者さんも後を絶たず、つくたての餅はあつという間に無くなりました。一五日には、三階療養棟でも、もちつき大会がおこなわれ、家族、ボランティアのみなさんで楽しくすごされました。ボランティアの皆様、家族の方々、ご協力いただきありがとうございます。また来年もよろしくお願ひします。(ケアセンター白樺 療養棟二階 金子智美)

### 帯広病院

## 患者さんの立場に たった食事を

帯広病院栄養科は、家庭的な雰囲気や大事にするために瀬戸食器を使用しています。また、季節ごとの、ウドやフキ、タラの芽、行者ニンニク、ブロッコリー、農産物から産直野菜を購入し、安心・安全な材料を使いながら行事食や誕生日食などにも取り組んでいます。最近では患者さん、ご家族の方たちと一緒に、棟夏祭りで流しそうめんやかき氷などを楽しんだり、クリスマス会ではク



味わえる食事作りを続けて行きます。写真に写っている料理は全て国産、栄養職員の手作りです。ちなみにパフェは、私の手作りパフェです。(帯広病院管理栄養士 増川祐子)

# 生き生き広場

友の会連絡会コーナー ☎0255-231-4244

## 新年総会で

### 元気一杯スタート

#### 東友の会

一月一〇日(日)十一時より、東福祉センター

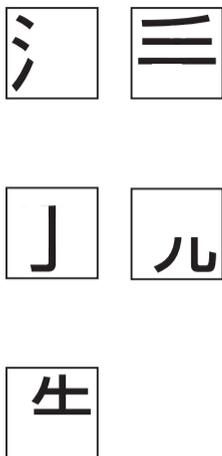


総会では積極的な要望も...

で新年総会が開かれまし  
た。皆で買い物、オード  
ブルづくりなどワイワイ  
と準備。総会では友の会  
連絡会副会長の武井純子  
さんの話に「勉強になっ  
たね」との声。六月〜九  
月に行ってきた「歩こう  
会」やトムラウシ温泉に  
行ったバス旅行などにっ  
いて「楽しかったね」と。  
又、「もつと会員さんも  
増やして、参加者も増や  
したいね」等積極的な声  
も。多くの世話人さんが  
滑る道や大変な中一〇〇  
%宅配をしてくれている

# 頭の体操

次の漢字の一部を組み合わせて、正しい漢字を作り、  
○の中に入れてください。  
出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。



## 【ヒント】

風邪やインフルエンザの  
予防にもなります。

## 【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。  
(○の中は漢字)

ことに感謝し、「配達中  
の事故に対する保険があ  
ったら」という意見も出  
されました。今後の課題  
です。総会後は懇親会。  
ご馳走に酒、ゲーム、百  
人一首、トランプ、マー  
ジャンなどに熱中。この  
日、三人の方がリングプ  
ルを持ってきてくれました  
。今年も元気にスター  
トです。

## ギターと アカペラで熱演

### 柏友の会

二回目のホームコンサ  
ートが実現した。奏者は  
前回同様畑中庸助さん。  
ギターとアカペラで約一



生演奏とすばらしい歌声が響く

時間の熱演。谷川俊太郎  
の詩・武満徹の曲で始ま  
る。曲ごとに解説があり  
更に曲想が深まった。そ  
の内の一部を報告。指揮  
者で高名なフルトベング  
ラーは親ナチス派として  
戦前活躍。しかし彼は若  
い音楽家の亡命に手をか  
したり、ベルリンフィル  
をナチスの手から守った

## 【宛先】

○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  
○電子メール  
soshiki@tokachi-kin-  
kyoor.jp

## 【賞品】

抽選で一〇人の方に、  
千円分の図書カードをお  
送ります。

## 【締め切り】

二月二〇日(当日消印  
有効)。発表は第三一一  
号(四月号)紙上です。

## 【第二〇五号の当選者】

答えは「路面凍結」で  
した。  
応募総数一六〇通、正解  
者一六〇通の中から抽選  
により、次の一〇人の方  
が当選しました。(敬称略)  
泉玲子・甲山洋子・辻山  
恵美子・道下正徳・山本  
新一(以上帯広市)・塚  
越雄二郎(音更町)・長  
谷川アキ(幕別町)・坂  
下洋子(清水町)・兼古  
清(足寄町)・益村優(釧  
路市)

等：元団員の証言を語つ  
た。「音楽は束縛するこ  
とはできない」とナチス  
に発したとか。国の施策  
の軍歌は廃れ、良い歌は  
歌いつがれ残っていく。春  
夏・秋・冬の四曲を参加  
者とうたった。一人一人の  
参加者の中で二人の新会  
員を迎えた。次回はビー  
トルズをとという参加者の  
要望を快諾され終了した。  
(柏友の会 田口 裕子)

# 読者の声

## 医療困難な時代 での活躍を期待

中河 清治さん(清水町)  
十数年前より十勝勤医  
協にお世話になっていま  
すが、親切な患者本位の  
病院にいつも感心してお  
ります。今後予想される  
医療困難時代での活躍を  
期待しています。

## 食品知識を 楽しむ

山田 公さん(北広島市)  
食品豆知識を楽しむに  
しています。毎日の食卓  
に上ることの多いキャベ  
ツの栄養価を再認識しま  
した。年齢のせいか油脂  
分の多いものを摂ると胃  
もたれすることがあるの

で、さらに積極的に取り  
入れようと思いました。

## スタジオリッスンで 心地よい汗を流す

野村 昭典さん(旭川市)  
週三回程、スポーツク  
ラブに通っています。ス  
タジオリッスンではボク  
サイズやヨガなどをし  
て汗を流し、マシンジム  
では筋肉を鍛えています。  
運動を終えたとき爽快な  
気持ちになりますよ。ま  
た、老若男女の頑張る姿  
に刺激を受け、励まされ  
ます。「きょうはどのレッ  
スンを受けようかなあ」と  
ワクワクし、心の張り  
合いになっています。

## 夫婦で健康の 管理をしっかりと

佐藤 セツさん(帯広市)  
しばらくです。秋に入っ  
てケガをしてしまい、字  
を書くのが不便になっ  
てしまいました。やっとな  
うにかペンを持つことが  
できました。

## 毎月(生き生き広場) 読むのが楽しみでした。

寝たきりになるのがいや  
で少々無理したみたいで  
すが、何とか新年を迎え  
られそうです。これから  
ももつと健康管理をし  
っかりしないと健康管  
理をせんね。主人も年何回か  
ですが、お世話になっ  
ております。

## 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 一五五-三〇一-六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-三二一-六二六三
- 【士幌】和田 鶴三 一五五-四二七-二一九九
- 【上士幌】山本 政俊 一五六-四一七-四四三五
- 【新得】西田 義雄 一五六-四二一-三〇八九
- 【清水】妻鳥 靖子 一五六-六三二-二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 一五六-六三二-二五七八
- 【芽室】米倉 興幸 一五六-六六二-二一七六
- 【中札内】西村 和正 一五五-六六二-三三八九
- 【更別】小刀 博 一五五-六六二-二七七四
- 【大樹】有岡 千恵子 一五五-五二二-二六五七
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八二二-四三三〇
- 【幕別】野原 恵子 一五五-五四四-三二七五
- 【札内】高野 幸雄 一五五-五五八-五五七八
- 【忠類】増田 武夫 一五五-五五八-二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五-五七四-二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五-七二二-八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 一五六-二二二-四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五六-二二二-四八二二
- 【陸別】餅取 貢 一五六-二二二-四八二二
- 【東】高城 恵子 一五六-二二二-四八二二
- 【柏】渡辺 渡 一五六-二二二-四八二二
- 【光南】村上 やよい 二五五-五五八-八
- 【鉄南】後藤 等 二五五-五五八-八
- 【中央】田村カオリ 二五五-五五八-八
- 【啓北】内田 豊 二五五-五五八-八
- 【栄】岡山 啓子 二五五-五五八-八
- 【開西】岡本 顕 二五五-五五八-八
- 【西帯広】清水美喜子 二五五-五五八-八
- 【西南】田所 豊之 二五五-五五八-八
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 二五五-五五八-八
- 【白樺】高宮 裕 二五五-五五八-八
- 【新緑】渡辺 宗雄 二五五-五五八-八
- 【柏林台】横塚恵利子 二五五-五五八-八
- 【緑西】村上久美子 二五五-五五八-八
- 【稲田】平 麗子 二五五-五五八-八
- 【大空】畑中 庸助 二五五-五五八-八
- 【川西】伊沢佐恵子 二五五-五五八-八