

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

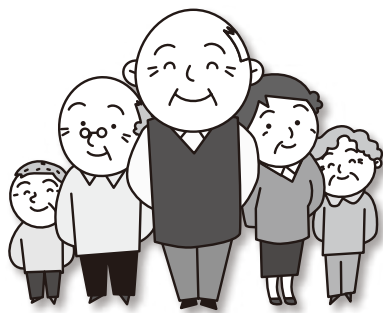
医療法人 十勝勤労者医療協会

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



人と人とのふれあいの持てる場所に！

オープン1年

白樺デイサービスセンターほのか



100歳の誕生日！
最年長の利用者さんです

春頃から利用者さんの

メモを片手にお買い物、
七宝焼きやおやつ作りも
大好評です

二〇〇九年二月二日、
白樺デイサービスセンタ
ーほのかがスタートしま
した。初日の利用者さん
は四人！。当初は一日七
八人、少ない日ではス
タッフが四人に対して利
用者さんが一人という時
もありました。二月とい
うこともあって屋内での
ゲームや体操が中心でし
たが、みなさんとコース
ターを作ったり貼り絵を
したり、人数は少なくても
楽しいひとときを過ご
していました。

いよいよオープン。
利用者さんより
スタッフの片が多い日も…。

白樺デイサービスセンターほのかがオープンして
二月で一年が経ちました。ほのかのオープンに
あたっては「利用者さんの趣味や生き甲斐を見つ
けられる場所、地域との交流が持てる場所、そし
て、人と人とのふれあいが持てる場所にしたい！」
そんな想いで準備が始まりました。今でもその初
心を忘れずたのしく運営しています。

人数も少しずつですが増え始め、庭に出て日光浴をしたり、音更の鈴蘭公園に遊びに行ったり菖蒲園に行ったりと、外に出かける機会も増えていきました。六月には初めて七宝焼きのキーホルダーを作っています。七宝焼きの釜は、オープンにあたって友の会の方から頂いたものです。スタッフの間で練習を重ねて作品が出来るまでになりました。近所にスーパがあるのので定期的にお買い物にも行っています。その日の夕食のメニューを買ったり、沢山買わなきゃいけないからとメモを片手に買い物を楽しんでいます。おやつ作りにも挑戦して、カボチャ団子作りでは、かつてはベテラン主婦であった利用者さんのアドバイスのもと、

美味しい団子ができあがりました。「みんなが食べると格別に美味しい」と普段食が細い方でも二、三個ぺろりと食べ大好評でした。ボランティアさんも来てもらえるようになり、利用者さんの話し相手や歌や踊りを披露してくれ皆さんとても喜ばれています。

人数も増え、
賑やかになりました！

現在一日平均一四〇五人です。多い日では一九人という日もあり、オープン時よりも賑やかになっています。春になったら中庭にお花を植えた、桜の木の下でお花見をしたいなどみんな何をしようかと今から計画中です。

ほのかに来ることで笑い、喜び、友達や顔なじみをつくる。生活にハリが持てる事で生きる活力になり介護予防につながると私は思います。だから



毎月手の込んだ貼り絵を作成しています



ボランティアさん募集しています。見守り、話し相手など、どんなことでもありがたいです。ご連絡お待ちしております。

☎41-4165 白樺デイサービス
菊地まで



芽室の花菖蒲園への外出レク

聴診器

経済・金融危機の中で広がった「派遣切り」「下請け切り」は、国民・中小業者の生活基盤そのものを破壊し、人間らしく生きる道を閉ざした▼昨年八月に民主党を中心とする鳩山政権が誕生し、国民・中小業者が求める施策を打ち出した。「多くの人が汗水をたらした結果を国民生活に直結するものに配分すべきだ。」元藤井財務相は、経済上でも福祉や教育支出は別格だと強調した▼今、日本のセーフティネットは、雇用、社会保障、教育、中小企業、農業などあらゆる分野でズタズタにされ、将来不安はかつてなく深刻だ。安心して暮らせる老後や子育て環境の充実をはじめ、社会保障等の再生は急務である▼鳩山首相は、任期中は「消費税を引き上げない」と言っているが、「年金財源のために消費税を充てる」など、数年後には消費税増税は避けられないとしている。また配偶者控除や扶養控除の廃止などの財源として庶民増税が必要になるとしているが、減らされてきた大企業、大資本家への減税をもとに戻し、軍費などムダを削れば、増税なしに必要な財源を生み出すことができる▼税の取り方が、使い方に国民的監視を強めたい。

看護師復職支援センター

またこんな看護がしたい



看護師復職支援セミナーは勤医協への就職を目的としたものではありませんが、看護師の資格をもちブランクのある方々がまた看護の現場に戻るために、少しでも背中を押してあげることができればと、地域で働く看護師を増やすことにわずかながら貢献したくて一昨年から始めました。そして昨年は嬉しいことに参加者からこの勤医協に入

職して現在も活躍している仲間ができました。今回は、二日間の日程で一四名が参加してくれました。中には生活情報誌に載せた広告を見て、忠類から参加してくれた方もいました。参加者の平均ブランクは五年半で、結婚・出産を理由に離職した以外に、介護現場の経験が長くブランクを感じている方が今年は目立ちました。

ブランクがある看護師が最も不安を感じているのは注射・採血です。練習用の腕の模型でも針を持つ手が震えるくらい緊張します。それでもさすがに経験者だけあつてすぐに勘を取り戻し、成功するとお互いに拍手で喜び合う姿が印象的でした。また、今年は北海道民医連から講師を招いて、人は間違ふことを講義の中で体験し、間違いを防ぐ方法や間違いが患者さんに及ばない仕組み作りについて学びました。さらに医師・薬剤師・管理栄養士などが講師を

担当して二日間で六つの講義・実技を行い、準備を含めるとたくさんの職種・職員が力を貸してくれ、法人をあげて参加者を温かく歓迎することができたと思います。せっかく十勝勤医協の催しに足を運んで頂いたのですから、私達の自慢の看護をアピールすることも忘れていません。これまで撮りためたさまざまな看護活動の写真をかき集めて編集し、映像に

して披露しました。「またこんな看護がしたいって思いました」「感動して涙が出そうでした」など嬉しい感想に、また勤医協の看護を誇りに思えるひとときでもありました。また働けるのかと不安を抱えて参加した皆さんが、セミナーが終わる頃には「再チャレンジの気が湧いてきました」とにこやかになり、こんな素敵な笑顔の皆さんと働けたらいいな、とつい欲



採血の練習を行う参加者

が出てしまいました。
(白樺医院看護師長
野口寿恵)

4年も待てません！

差別医療・保険料値上げ
今すぐやめて!!

医療制度
後期高齢者

発言を行う高野幸雄会長

去る一月一四日(木)、とかちプラザで、北海道後期高齢者医療広域連合主催の後期高齢者医療制度に関する説明会が開かれました。

その内容は、「後期高齢者医療制度って何か」とこの四月からの保険料値上げについての説明でした。しかし、高齢者が期待している肝心の内容(この制度廃止の声にどう応えようとしているのか。上がり続ける保険料に対し、どんな手だてを考えているのか等)には、殆ど応えるものにはなっていないませんでした。

そのため、私は、怒りをあらわにしながら、次の発言をしました。

①この制度は、医療費抑制が最大の目的で、老後の健康の保持と適切な医療の確保という観点がそっくり抜けていること、

②科学的、医学的根拠を何一つ示さずに七五才で区別した差別制度であること、③高齢者の増加と医療費増に合わせて、保

険料が限りなく上がり続けていく制度であること、④保険料滞納者には、保険証を取り上げる仕組みになっていること等。

更に、保険料軽減のために、保険料の余剰金や安定化基金をもつと活用すべきであることについても追求しました。

いずれもまともな回答はありませんでした。一刻も早く、この制度を廃止し、元の老人保健制度にもどすことが、いま求められている唯一の解決策です。その方向で、運動を展開していく決意です。

十勝勤医協
友の会連絡協議会
会長 高野幸雄

柳町医院
事務長 山本圭介

柳町医院には、音更町の各地域からは勿論、近隣の市町からも多数の患者さんが、通われています。しかし、交通の便が良いとは言えません。自家用車で来られる方もいますが、バスを利用されている方も多くいます。「若い頃は何かバスでこれたけど、もう無理だ。」「バス停からやつとこ歩くけど、膝が痛くて大変。」「送迎があるから別の病院に変えた。」等々地域訪問で声を聞きました。また外来でもそのような声を多く聞きます。院所利用委員会の中でも「送迎があれば…」と意見が出さ

医療・介護の現場から
シリーズ⑬

ったらバスに乗ってくるのが大変で、ここを離れたくないけど、近くの病院に変えないとだめかな…と思ってね」と不安げに話されました。私

れました。八二歳になるAさんは十勝勤医協開設以来の患者さんです。柳町医院ができてからは、当院に通っています。ある日、「もうこの歳にな

ちはAさんにこれからも柳町医院に通って頂きたいので、通院を何とか助けようと送迎をしました。診療所では事務職員の数は少なく体制上厳しいことではありますが、これまで柳町医院を利用して来ていた患者さん達の通院を保障したいと考えています。特に高齢化が進む中、『通院の足』の確保は重要です。送迎についての要望はさらに増えていくと思います。通院が無事に出来るか含めて、患者さんが何で困っているか等状況を早めに把握し、スタッフ皆で智慧を出し合い、これからも地域の期待に応えられる様頑張りたいと思います。今後何かかりやすい診療所、頼れる診療所でありたいと思っています。どうぞお気軽にご相談下さい。



知っていただきたい 食品豆知識

帯広病院・管理栄養士 増川 祐子

ホタテの豆知識



産卵期前の冬から春にかけての3月頃が一番美味しいと言われているホタテ。二枚貝であるホタテは冷水性で東北以北の海で生育しています。殻を良く見ると、樹木と同じように年輪を刻んでいて、外套膜（ヒモ）の周囲にはおよそ80個の小さな眼点（目）があり、明るさを感じ取ることが出来るようです。

ホタテの天敵はヒトデやミズダコ。開いた殻を帆のように立てて海中を走るところから、ホタテと名前がついたようです。道内産のうち、オホーツクでは「地巻き（じまき）」といって稚貝を海にまき、約3年自然に育て、貝が自由に動き回るので、身が締まり美味しくなります。道南の噴火湾では貝の耳に穴を開け、つるし養殖を行っています。プランクトンが豊富なため、1年8ヶ月ほどで大きく育ちます。ホタテの独特のうま味は、脳の燃料として使われるアミノ酸で、疲労回復の効果がある甘みの強いグルタミン酸、貝類のコクを代表とするコハク酸はアサリの10倍も含まれています。動脈硬化の予防、肝機能強化、視力低下の予防、コレステロールを下げる働きなどがあるタウリンが豊富で、心臓と神経のビタミンと呼ばれるビタミンB1、鉄分や免疫力をつける亜鉛、セレンなどの体の潤滑油となるミネラル分を多く含み、滋養強壮効果があり、低カロリーで元気をくれる高機能食材です。お刺身など生で食べるときには、繊維に沿って縦に切ることで弾力のあるプリプリ感が楽しめ、炒め物や煮物などの加熱料理には、繊維を切るように横に切ると、火を通しても硬くなりません。美容と健康促進に、アルコールの好きな人や、悪酔いを避けたい時にお勧めします。

ホタテの梅じそ はさみ天ぷら

1人分:279Kcal・塩分1.9g



梅じそをはさんだ天ぷらは、さっぱりとした味わい。ホタテは肉厚のものを使うと食べごたえがあります。

【材 料】

・ホタテ貝柱（刺身用） 3個
・梅干し 中1個
・青じそ 3枚
・天ぷら粉 適量
・揚げ油
・お好みで塩

【下準備】

・青じそは軸を切る。
・ホタテは厚みの半分くらいのとこに、包丁を寝かせて入れ、切り離さないように切り込みを入れる。
・梅干しは種を取り除き、1個を3つに分ける。

【作り方】

1. 青じそ1枚に梅干し1切れをのせ、半分に折る。
2. ホタテの切り込みを開き、梅じそを入れてはさむ。
3. 梅じそをはさんだホタテに、天ぷら粉を薄くまぶしつける。
4. ボールに冷水を入れ、天ぷら粉を加えて菜箸でサックリと混ぜ、衣を作る。
5. 揚げ油を高温（185～190℃）に熱し、ホタテに衣をつけ1～2分くらい揚げる。お好みで塩をつけて食べるのも美味しいです。

焼ホタテと きのこのポン酢和え

1人分:85Kcal・塩分1.9g



便秘予防、肥満予防、肝機能の活性化、動脈硬化予防の一品です。

【材 料】

・生しいたけ 2個
・しめじ 1/2パック
・まい茸 1/2パック
・ホタテ（刺身用） 1個
・ゆずの皮 適量
・ポン酢 適量
・塩、酒

【作り方】

1. ししいたけ、しめじ、まい茸は石づきを落としてから、大きめに分ける。
2. ホタテは塩少々をふって10分ほどおき、ゆずの皮はせん切りにする。
3. 網焼き（魚焼きグリルでも可）を強火で熱してからきのこ類をのせ、軽く焦げ目がついて、あまり縮まない程度に焼く。ホタテは表面にこんがり焦げ目がつくまで、ときどき返しながらかき、仕上げに酒を適量塗り、乾かす程度に焼く。
4. 器に盛るときに、しいたけ、ホタテを食べやすい大きさに手で裂き、しめじとまい茸を盛り合わせ、ゆずの皮を散らし、食べるときにポン酢をかけて出来上がり。



ケアセンター白樺では、事務室前のホールとデイケア室、三階療養棟に、

ケアセンター
白樺

二月二日は
楽しいひなまつり

ひな人形がお目見えしました。今年もボランティアさんの協力で、七段かざりのひな人形が、立派に飾ることができました。通所・入所の利用者さんは、きれいなひな人形に思わずたちどまって、うっとり。オルゴールの音楽に、思わず口ずさむ方もいらつしゃいます。利用者さんの中には、家にあるひな人形や、娘や孫に贈ったひな人形の

医療活動委員会の主催により、二ヶ月に一回、

院所を越えて一つの事例から学び合うこと、自分の部署だけでは解決しきれない問題について集団で検討すること等を目的に行っている症例検討会の取り組みをご紹介します。



帯広病院

症例検討会

セクション持ち回りで検討したい事例を提供し、医師、看護師だけではなく全職種参加で活発な議論が行われています。

先日は帯広病院病棟から、短期間で入院退院を繰り返したことからすっかり自信を失ってしまった独り暮らしの八〇代の女性の事例が紹介され、今後の関わり方や援助の方向性について話し合いました。

この患者さんは症例検討会の直前に他都市に住む娘さんと同居することが決まり、独り暮らしの不安から解放された様子であることが報告されました。

（帯広病院
総師長 渡辺 景子）

思い出を切々とお話してくださる方もいます。

栄養科では、毎年ひな祭りにあわせて、通所・入所のみなさんへ行事食を提供しています。

「見た目もかわいらしく、食べるのがもったいない」と非常に評判です。

（ケアセンター白樺
事務 高田 弘之）

ケアセンター白樺では、ボランティアを募集しています。ぜひ参加してみませんか。詳細については、【ケアセンター白樺 ☎ 四一―二六五 高田まで】

した。参加者からは安堵の声と共に、この方が無事に転居するまで支えていこうと確認し合いました。

症例検討会ではそれぞれの院所やセクションの医療活動を知り、患者さんの抱えている困難を知り、一緒に悩み考えることで共有することが出来ます。お互いの日々の苦労も分かち合うことが出来る、法人内の連携もさらに強まります。このような症例検討会の取り組みを積み上げていく中で、患者さん利用者さんを生活の場からとらえ、辛さや困難に寄り添い、あきらめずに支える「民医連医療」を一人一人の職員の確信にしていきたいです。

生々生々広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎〇二五・二二・四二四四

新体制でスタート

鉄南友の会

一月一五日午後一時から、鉄南コミセンにおい



総会では多くの要望が出される

て鉄南友の会総会を開きました。

十勝勤医協友の会連絡協議会から高野幸雄会長が来賓として出席し、「鉄南友の会は新しい体制のもとで今後の活動に期待します」と励ましのことばがありました。

また、「後期高齢者医療制度は四年後廃止し、年齢差別は無くなる」と広域連合の担当者から説明を聞き、今年の四月から八%も個人負担が増えるのに「四年も待たされ

るのか」と怒りをあらわにしていました。

その後、鉄南友の会世話人でもある、佐々木とし子帯広市議会議員は、「今まで市が実施してきた人間ドック事業は廃止となり、後期高齢者も国保加入者も受けることができなくなりました。この事業を復活させるためにみんなで力を合わせましょう」と呼びかけました。

総会では、昨年の事業や決算が出され承認されました。

今年は、新役員のもとで、「健康相談会や交流会など行つてほしい」と多くの意見が出されました。総会終了後は、ビンゴ

宛先

○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

友の会二ユース編集部

○電子メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyoor.jp

賞品

抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードを送ります。

締め切り

三月二〇日（当日消印有効）。発表は第三一二号（五月号）紙上です。

第三〇八号の当選者

答えは「2010」でした。応募総数一一一通、正

頭の体操

次の□に漢字を入れ、二次の熟語をつくり□の漢字を並び替えて意味のある言葉を書いてください。

出題者は金倉利夫さん（帯広市）です。

詰責 詰責 詰責 詰責
質答 質答 質答 質答
女院 女院 女院 女院
名薬 名薬 名薬 名薬

治法 治法 治法 治法
材養 材養 材養 材養
演目 演目 演目 演目
宿材 宿材 宿材 宿材

ヒント

今年の大きな課題です

【答 え】「□□□□」

（□の中は漢字）

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。

ゲームやカラオケなど楽しいひとときを過ごしました。

（鉄南友の会 牧野美智子）

今年一年

楽しく活動を

光南友の会

一月二三日、光南友の会の新年交流会と総会を



踊りなどで盛り上がった会場

解者一一一通の中から抽選により、次の二〇人の方が当選しました。

（敬称略）

宇佐見昭彦・梅原サト

コ・越智久江・下山三代

子・田口裕子・二瓶弘・

広瀬行宏・細野えり・村

上礼二郎・山黒シヅ子・

山本厚子・和田みゆき（以

上帯広市）・西野栄吉・

馬場亘保・矢野百合子（以

上音更町）・高橋ヒサ子・幕

別町）・小竹弘子（芽室町）・

久保紀子（清水町）・三木

悦子（上士幌町）・加藤セ

イ子（青森県平川市）

※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

降雪が多くて

除雪が大変

佐藤セツさん（帯広市）

暮れから雪が多く、除雪するのも大変ですね。我が家では主人ががんばっています。足腰が痛そうです。買い物に出掛け

な獅子舞に、会場はうっとり。最初にお獅子に志願して頭を噛んでもらったのは木村先生で、大変な盛り上がりとなりました。今年一年また楽しく活動できそうな総会となりました。

（光南友の会 村上隆久）

歩こう会や

釣りの計画に花が咲く

音更西友の会

第三回音更西友の会世話人総会・新年会は一月十日、午後十二時より「蔵」の二階で行われました。十七人の世話人に友の会連絡会副会長の重堂登さんが出席くださいました。

〇九年度の活動報告、

決算報告、二〇一〇年の活動方針、予算案、新しい役員構成とも若干の討

ても足元が気になり、家に帰ってきたら膝がガクガクしています。

気持ち

若くありたい

兼古 清さん（足寄町）

頭の体操と読者の声を楽しみにしています。今度は何か問題を考えてみたいと頭をひねっていますが、なかなか難しいです。体は老いていきますが、気持ちは若くありたいと思っています。一月で無事九一歳をむかえました。足が少し弱りました。



総会後は新年会で話が弾む

論の後、認められました。新年会の席上では、健康増進のための新方針「歩こう会」についておおい

に話が弾み、近くの「国見山」についての紹介や経験が出され、春が待ち遠しく楽しい行事がまた一つ増えたようです。また、釣りも話題になり年に一回くらいは有志で行く計画の話にも花が咲き、世話人さんたちも元気がいっぱいでした。

（音更西友の会 増田浩毅）

優しく接する

看護師に感謝

西山節子さん（帯広市）

いつも友の会二ユースを楽しみにしています。病院にもお世話になっています。何かと優しく接してくださる看護師さんにとっても感謝しています。これからも、いつまでも私達を見守ってください。後期高齢者医療制度の方もよろしく願います。