



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

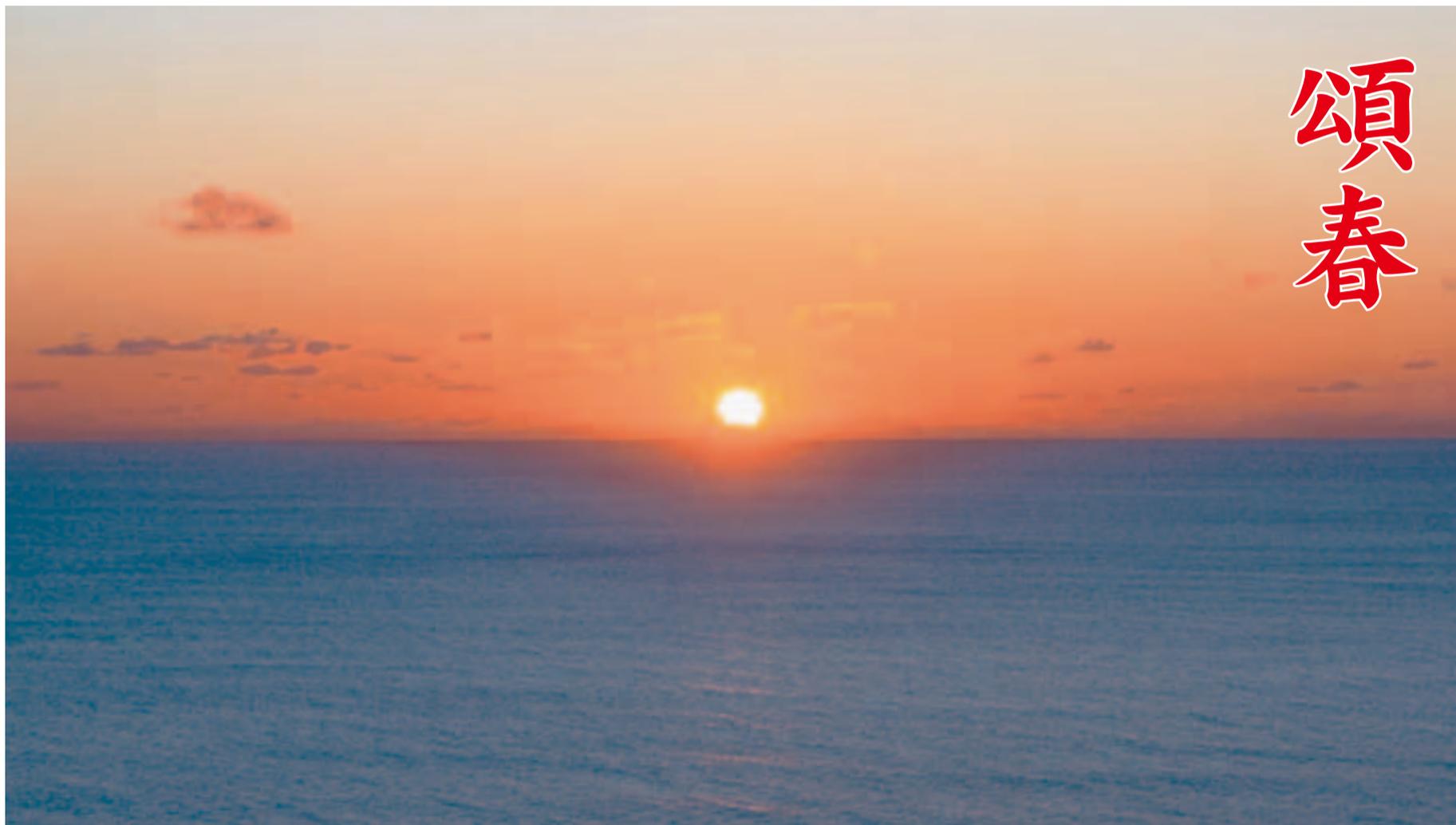
0155-21-4718

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



撮影：高田弘之

### 本年もよろしく お願いいたします

医療法人十勝勤労者医療協会

理事長

浅沼 建樹

専務理事

今野 光昭

常任理事

片桐 正晃

真田 若子

深町 知博

理事

阿部 将宏

稲小 典昭

梅津 美幸

葉倉 浩智

笠松 信幸

小野 坂本

高野 幸雄

杉野 山

村上 隆久

野山 鉄

村辺 景子

監事

木田 将実

横山 英生

他職員一同



理事長 浅沼 建樹

### 新綱領の学びを力に社保 闘争の前進をかちとろう！

日々頑張っている職員・社員・友の会の皆さん、新年おめでとうございます。日頃の御奮闘に心から敬意を表します。

昨年は、新綱領の討議・学習を柱に地域訪問や社保闘争を精力的に行い、学術運動交流会や秋の大運動に結実させることができました。沖縄県知事選挙は「選挙勝利」はできませんでしたが、『普天間基地の県外移設は不可』という沖縄県民の総意を国につきつける形をつくり出しています。核も基地もない平和な沖

縄（日本）の実現に向けての第一歩としてとらえることが大切です。年明けすぐに通常国会があります。「新たな高齢者医療制度の創設」や「介護保険制度の改定」など、高齢者や利用者の願いとは逆行する内容の改悪法案が提出されます。また四月にはいつせいで地方選挙が行われます。悪法を許さず、社会保障制度の拡充を求める大きな運動が求められます。安心して住み続けられるまち作り運動として、要求実現の立場で取り組んでゆきましょう。

縄（日本）の実現に向けての第一歩としてとらえることが大切です。年明けすぐに通常国会があります。「新たな高齢者医療制度の創設」や「介護保険制度の改定」など、高齢者や利用者の願いとは逆行する内容の改悪法案が提出されます。また四月にはいつせいで地方選挙が行われます。悪法を許さず、社会保障制度の拡充を求める大きな運動が求められます。安心して住み続けられるまち作り運動として、要求実現の立場で取り組んでゆきましょう。



# 今年はこんな年に!!

昨年、帯広病院が開院25周年の節目の年を迎えました。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、今年の抱負を卯年生まれの年男・年女のみなさんにお話をお聞きしました。



今後も地域に根ざした医療を目指していきます

## 自省・自製の年に…

居宅白樺 ケアマネージャー  
浅野健太郎



入職して十二年経ちました。干支も一回りしたのだと考えると長いと感じますが、あつという間違ったようにも感じます。区切りという意味では、

これまで自分がどれだけ成長できたのか改めて振り返る機会にもしたいと思います。去年の4月からはケアマネという新しい業務に携わっており、力不足を実感しながら日々励んでいます。今年は節目の年として、また1年頑張りたいと思います。個人的には去年一気に太ってしまったので、ダイエットの年にもしようと思っています。

## 社会人二年目 そして

ケアセンター白樺 作業療法士  
眞田 千里



去年の今頃は国家試験に追われていましたが、無事に試験に合格し、社会人となり半年が過ぎました。振り返ってみると

あつという間に時が経ち、余裕を持つて利用者さんと接することができず、全体像を把握することに苦労しました。また、利用者さんと信頼関係を築くことにも大変な日々です。今年は、去年の課題と向かい合いながら、利用者さんの気持ちに寄り添い、生活に密着したりハビリをしていきたいと思っています。

## バレーボールも再開できたら…

訪問介護ステーション  
ほつとらいん西南 看護師  
前田 智春



九月中旬より外来から訪問看護ステーションほつとらいん西南に異動となり、仕事を覚えるのに四苦八苦しています。自

宅へ訪問し看護させて頂いていますが、住み慣れた家での関わりはみなさん表情も良く病院ではわからなかった一面を知ることが出来、楽しみながら働いています。今年も年女ということもあり、さらなる成長が出来るよう頑張りたいです。また趣味のバレーボールも再開できたらと思っています。

## 「長寿の秘訣」は

大空友の会  
松井 道治



私の大好きなことは、推理小説を読むことと体を動かすことです。読書をすることで頭を使ったり、屋内を歩き八五歳までテニスで鍛えた体力を維持させていることが「長寿」の秘訣かもしれませ

ん。これまで大きな病気になることもなく、風邪もひかずに生活しています。今年もこの調子で一

## ゆったりとした時間の中で

西南友の会  
山内香那子



私は立派な人間になりたいとか、人からほめられたいという願望がありません。私の楽に生きる考え方です。性格的に自

分のできることは自分で行い、人に振りまわされなくて過ごしてきました。何か用事ができたら、片道三キロメートルの道をりを苦にもせず今でも歩いて行きます。就寝が午前二時頃になることもあります。そうした時は翌日、ゆっくり過ごします。今年もこうした生活を続けることが出来れば一番の幸せだと思います。

## 今年の一字は「立」に

帯広病院 医師  
瀬川 高志



となり、十三位に終わったコンサドール札幌の「混迷」などなどあまり良い年ではなかったように思います。

二〇一〇年の今年の一文字は何に決まったのでしょうか?この原稿を書いている時点ではまだ発表になっていないためわかりませんが、私としては今年の一文字は「迷」だと思っています。政治の世界での様々な「迷走」、先行きが見えない「迷い」、医療情勢はますます国民にとって「迷惑」なもの

そして今年私は四回目の年男、四八才になります。なんと早いことでしょうか、本来であれば四〇にして惑わず、しっかりと自己を確立していなければなりませんし、あと二年後の五〇才には天命を知っていなければなりません。しかし凡人の私は未だに三〇にして立つことさえ出来ないように思います。このように自己管理すら出来ない私の今年の抱負、そ

# 2011年 年男年女

これはまさに自己管理そのものだと思っています。今年には自分を自分で管理する、他人のせいにはしない、自分の行動に責任を持つ、自分の足下をしっかりりと固めそこに立脚して考え行動する。ですから私にとっての今年の一字は「立」にしようと考えています。でも自分の二本の足だけでは足り

## 安心して生きられる世の中に

鉄南友の会

牧野美智子



私と十勝勤医協との出会いは四〇歳の頃でした。調子が悪くて病院を受診し、先生からのどの診察をして頂き、「甲状腺の病気だね」と言われ、私は大変なショックと恐怖を受けました。このよ



人と人とのふれあいを大切に、2年目をむかえる デイサービスほのか

うなことがあって、私は十勝勤医協と一緒に安心して医療にかかれる世の中にしていかなければならぬと思いました。そのことが生きる希望につながっていくのではないかと感じています。

## 今年はミニバレーに挑戦したい

柏林台友の会

鈴木 房子



私は、家にじっとしてることが苦手とてにかく体を動かしていないと体のリズムが乱れてしまいます。卓球をはじめウ

オーキングやフオーケダンス、野菜づくりなど楽しんでいきます。また、近所の方々の立ち話も大好きでストレス発散にもなっています。今年の夢は、ミニバレーに挑戦したいと思えます。しかし、私の地域では行われていないようなのでとても残念ですが、もしあればすぐにでも始めてみたいと思っています。

## 「いたわり」の空気が広がり、充滿する社会をめざして

北海道民医連友の会連絡会

会長 高野 幸雄



友の会のみなさん、明けましておめでとうございます。昨年一年間、「いつでもどこでも安心して住み続けられるまちづくり」のために日夜ご奮闘されたことに対し心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」の普及は五三〇部を超え、五〇〇部という北海道民医連の目標を初めて達成することができました。訪問行動は、二万件に近づき、参加者も職員・友の会員とも増加しています。医

療・介護・平和に関する諸々の署名数は、二十万八千筆にも達しました。これらの行動を通じ、未だかつてない多くの方々の対話が進んでいます。「ガスが止められている」「後期高齢者医療制度は、年寄りにとっては本当に困る。ますます病院にか

かれなくなる」「家賃を払ったら年金が消えてしまう」「一人暮らしなので、何かあったらと考えると不安でしょうがない」など身近な住民の生活実態を目的に、この「私たち民医連の出番なのだ」と、その度毎に、何度も痛感させられたのではないのでしょうか。

先日の総選挙で誕生した民主党政権は、すっかり「自民党化」してしまい、国民の支持率は日毎に下がるばかりで政権維持が困難な時点でまで来るといって過言でない状況下にあります。

## 友の会の皆様の特定健診は当院で

### 健診内容

身体測定・胸囲・血圧・尿検査  
血液検査 貧血検査、肝機能検査  
血中脂質、血糖検査  
心電図 胸部レントゲン(友の会員のみのみ)

### 対象と料金

・帯広市国保で40歳~74歳の方(無料)  
・保険によっては受検できない場合がありますので、お問い合わせください。

### その他

**帯広市民健診**  
35歳~39歳 国保の方は無料  
国保以外の方は500円  
**帯広市75歳以上の方の健診 無料**  
上記以外の方で健診ご希望の方はご相談ください。  
友の会健診(2000円)も受検できます。

※受診券と保険証を持ってご来院ください

## 友の会大腸がん 無料検診はもう お済みですか？

十勝勤医協では40才以上の友の会員の健康を守る為、年1回無料大腸がん検診を実施しています。昨年度は十勝で5,000名を超える方が受検されています。

病気の早期発見・早期治療に繋げる為、是非この機会をご利用下さい。

※問い合わせは各十勝勤医協事業所まで

# 友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五二二一四一四四

## 検査結果に

### みなさん「喜一憂

#### 光南友の会



関心のあるテーマに引き込まれる参加者

光南友の会では十月二十八日、ケアセンター白樺の真田若子副施設長さ

んを招き「高齢者が健康に気をつけること」と題する健康相談会を開きました。

健康長寿の心得は、「六十歳代は人生の後半開始腹八分。七十歳代は新しいことを始める腹七分。八十歳代よく歩き、若い人に好んで接する」という話に大いに納得しました。

また「筋力の維持が寝たきりを防ぐ」ということで、首・腕・太ももを鍛える運動をみんな練習しました。真田さんが、参

加者の太ももの筋肉を確かめながら「皆さん実に強い筋肉を保っていますか、何かされていますか」とほめてくださったのに

に対し、「一日四千歩から一万歩を目標に歩いていきます」、「週一回レクダンスを楽しんでいます」などの声が上がりました。

久しぶりの尿検査・血圧測定では、その結果に喜んだり溜息をついたり、まるで通信簿をもらう小学生のようにほほえましい光景でした。

（光南友の会 村上隆久）



## 源氏物語など朗読会を開催

### 柏友の会

柏友の会の十一月例会は、六郎田ゆき子さんをお迎えして「朗読会」を開催しました。

演目は源氏物語の「藤壺」や枕草子の「いとうつくしきもの」、柴田トヨさんの詩。ドボルザークの母をアカペラで。

源氏物語と枕草子を現代文で朗読され、その後古文で朗読。国語の時間を再現したような解説に新たな世界にひきこまれました。当時の女性の地位や身分、儂さがしみじみと伝わってきました。



六郎田さんによる朗読会

今年九十九歳の柴田トヨさんの詩集の中から日常生活を詩にしたものを紹介。百歳にも詩集を出したいという生き方を学びました。市民オペラのソリストとして活躍されている六郎田さんのステキな歌を披露して下さいました。

終了後、お茶とお菓子を交流を持ちました。約二時間弱の感動的な例会でした。

（柏友の会 田口裕子）

## 一年間で苦労さま三目標ほぼ達成

### 川西友の会

年が押し迫らないうちに、一年間ご苦労さまと言うことで、十一月二十七日五時より世話人例会を開きました。

全員が集まる事は出来ませんが、後期高齢者医療制度即時廃止、介護保険制度の改善を求める署名等を持ち寄り、ニュースの封筒詰めをしなが、年間目標の話しに入るのですが、全員が

# 頭の体操

四	苦		苦	声	
風	発		物	鉛	譜
	得		先		
談		伝	票	買	不
	字	金		収	精
体		形	象		根
	絶			面	邪
					薬

### リスト

謝	筆	八	謹
年	面	驗	文
体	見	会	風
意	氣	賀	楽
局	縁	入	物
論	色	笑	新

リストの漢字を白マスに入れて、「漢字しりとり」を完成させてください。（漢字三文字、四文字を超える場合もあります）「四」から右まわりでスタートし、中心の「票」に向かいます。リストに

残った四つの漢字でできる（こと）は答えとなります。出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

### 【ヒント】

今年が良い年でありますように。

### 【答え】

□□□□（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。

### 【宛先】

○郵送 〒080-0019 帯広市西9条南11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】

# 読者の声



会話がはずんだご苦労さん会

## これから寒くなりお身体を大切に

入谷貴美子さん（幕別町） 毎回、友の会ニュース

を拝見させていただいておられます。健康なうちは、何となく過ぎておられますが、一度病気になる何となく憂うつになりがちです。生き生き広場を拝見して、とてもためになります。

問題か？、甲乙つけがたい状況に置かれている現れたと思わざるを得ません。そんな中、三つの目標をほぼ達成、自己評価九七％位かしら？、その後、時間の許す限りテーブルを囲み、会食、自由懇談の中、実年齢、脳年齢、骨年齢、精神年齢などの話が飛び出したのが、とても印象的でした。

## 大腸がん検診 安心感を頂く

千家景子さん（浦幌町） 大腸がん検診のキッドを送って頂き、ありがとうございました。帯広まで足を運んで検査に行かれます、毎年利用しています。そして、検査結果も送って頂き、安心感も頂き、本当に感謝しています。

### ■訂正とお詫び

先月号の「耳鼻科診療開始時間の変更」でまちがいがありました。左記のように訂正し、お詫び申し上げます。

### 耳鼻科 午後の診療開始時間の変更

【変更前】 月・火・金曜日 15時00分～（水・木は午前診療のみ）  
【変更後】 月・火・金曜日 14時00分～

※10月18日より変更しております