

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

秋の大運動月間スタート

憲法第9条、第25条を活かす立場で、
あらゆる取り組みを前進させよう。



会長 今野 幸雄
会 高野 幸雄

「平和に、安心して生きる」権利の実現を
めざす運動を力強くすすめよう

今年も、秋の「大運動月間」を迎える時期となりました。今年の課題を決める特徴的な情勢は、二つあります。

一つ目は、東日本大震災と原発巨大事故が重なり、未だに復興・収束の目途すらつかない深刻な事態にあることです。特に、原発事

故には、他の事故にはみられない「異質な危険性」が含まれています。ひとたび放射性物質が外部に放出されると、もはやそれを抑える手段は存在せず、空間的にどこまでも広がる危険があり、時間的にも将来にわたって危害を及ぼす可能性があり、且つ地域社会の存在さえ危うくしてしまいます。

あと一つは、医療・介護、年金などの度重なる「社会

保障」の改善によって、貧困・格差が拡大され、明日を「生きていけない」人たちが増え続けていることです。入院日数の抑制のために病院から追い出され、路頭に迷っている患者さんたち、保険料が払えなくて「保険証」を取り上げられ、病院にすらかれずに手遅れ死する人たちが増加しています。

そのため、今年の大運動は、「平和に、安心して生きる」権利の実現をめざすことに重点をおくことになりまします。ともに、頑張ります！！

菅内閣が辞任し野田新内閣となりましたが、野田首相をはじめ、多くの大臣が「社会保障と税の一体改革」を推進させようとしています。また、「事実上の大連立」や「消費税増税」「社会保障改悪」「TPP参加」「普天間維持」などについても推進派が多数を占めています。

今年度の秋の大運動では、情勢をしっかりとつかみ、地域での民医連・共同組織の存在意義を強め、地域の要求をつかみながら、いのちと健康、平和やくらしを守る運動を大きく広げていきます。

「学びを力に
運動をひろげる」

憲法25条を活かし、あるべき社会保障について学びを深め、「社会保障

と税の一体改革」による社会保障切り捨てや消費税増税は許さず、いつでも安心して受けられる医療の実現、安心できる介護制度の実現にむけた運動をすすめます。

泊原発や幌延町にある核廃棄物の処分研究を行う深地層研究センター、函館からわずか23kmの大間原発など、事故が起れば道民のいのちとくらしに重大な影響を及ぼします。原発ゼロ、自然エネルギーへの転換に向けた運動をすすめます。

TPPへの参加は農業の生産額が減少し、十勝はもちろん、被災地の農業は大打撃を受けますが、医療も市場開放が狙われ、市場原理主義が持ち込まれることで国民皆保険の崩壊につながるため、T

PPへ参加しないよう世論をひろげていきます。

「受療権を守る取り組み」

地域に出る活動を重視し、民医連の存在意義を強めていきます。帯広病院と白樺医院で開始した無料低額診療事業を知らせるとともに、困難を抱える患者・利用者に寄り添いながら、安心して医



大腸がん検診を断る方には更にもう一声を…

緑西友の会の村上久美子さんから大腸がんグッズを受け取るYさんは、大腸がん検診の容器を毎年20セットほど配っています。Yさんは、検診によって少しでも早く癌が見つかってほしいという願いから、手渡しにこだわっています。訪問して断る方も中にはいますが、ご自身や家族の早期発見を願い、更にもう一声かけるよう心掛けていると話します。

療・介護を受けることが出来るように運動をすすめて民医連の医療・介護活動を実践していきます。

「地域の健康を守る」

「友の会員から大腸がん患者を出さない」を合い言葉に、十勝管内に広がった友の会無料大腸がん検診は今年で6年目を迎えています。昨年度は年間5,000名以上の方が受けられました。なかにはガンが見つかり、早期治療に結びついた方もいらっしやいます。病気の早期発見、早期治療につなげ、地域住民の健康をまもるため、今年も友の会無料大腸がん検診を広げていきます。

「共同組織の拡大強化」

様々な取り組みを通して民医連・共同組織を知らせて友の会員、いつでも元氣読者の拡大に取り組む、安心して住み続けられるまちづくりをめざし、地域での共同の輪を大きく広げていきます。

聴診器

「百十四年ぶりの地震、原子炉二基が緊急停止」「発電機一機動かず、代替発電機で炉心冷却」。

八月二三日午後二時、アメリカ東海岸・バージニア州の出来事です。震源は首都ワシントンの百四十キロ南。ホワイトハウスは警戒態勢。建物が崩れ屋外待避した人々が街中大混乱でした。世界中を驚かせたこのニュース、日本ではほとんど報道されず、代わりにNHK朝のニュースがトップで報じたのは、お笑い芸人Sの引退会見でした。7分もかけ同じシーンを繰り返し繰り返し。民放はどのチャンネルも「引退特番」一色。正直、嫌気がさしました。▼マスメディアを通じて、特定の考え方を社会に広めることを「世論操作」と言うそうです。そうしたら、今回のように、どうしてもいいことを大げさに報道して、大事な情報を意図的に隠すのも、「原子力発電はクリーンで安全」と繰り返し宣伝するのも世論操作の一種ですね。▼東日本大震災から半年、地震・津波・放射能の三重苦に喘ぐ被災地を尻目に首相が交代しました。新首相は「福祉のために消費税を10%に増税」と言います。本当ですか。私はこれも「世論操作」だと思えます。

第11回 全道友の会活動交流集会

～全道各地よりのべ450人が参加～



各地の取り組みについて報告する高野幸雄会長

9月3・4日に第11回全道友の会活動交流集会が札幌市内で行われ、全道各地より450人が参加しました。

今回の交流集会は全日本民医連評議員会決定の学習をかねて行われ、全日本保険医団体連合会の中事務局長から社会保

障の「構造改革」について講演が行われました。講演では、「社会保障と税の一体改革」の内容や背景やそのたぐらみが語られ、基調報告では高野友の会連絡会会長より全道各地の多彩な取り組みが紹介されました。報告の最後に「We are one

がんばろう！民医連」と力強い呼びかけが行われました。4日には「楽しい友の会活動のすすめ」、「あらゆる活動を共同組織と共に」、「原発推進政策からの撤退を求めて」など8分科会で16の指定報告が行われ学びをさらに深めました。

友の会を 紹介します

シリーズ①

音更北友の会

2008年3月22日に音更友の会の解散総会が行われ、翌月18日に音更北友の会の結成総会が行われました。今年8月末現在、友の会員数1,596人といつでも元気26部の読者がいます。

音更北友の会は、農村部の広大なエリアを抱えています。約1000部の友の会ニュースを扱っています。そのうち約250部を農村地域に郵送しています。友の会員には、健康相談会や調理実習とふまねつなどの

に助かっています。課題は、農村部の友の会員とのつながりです。長年、友の会ニュースを送るだけの一方通行の方が多くいます。また、柳町医院まで30キロメートルほどの距離に住んでいる方もおり、送迎などが課題となっています。少なくとも年に一度は行事等に参加できる工夫をしたいと思います。



定期的なふまねつと、調理実習を行っています

【音更北友の会 重堂 登】

十勝九条の会

講演会

9月4日、帯広市民文化ホール・小ホールいっぱいの人々が参加して「憲法を生かして「3・11」後を生きぬくために」小森陽一氏（全国9条の会事務局長）の講演会が開催された。発足したばかりの野田新政権について、消費税の増税とA級戦犯への歴史観、自・公との大連立、財界の要求する「復興」政策への傾斜などと指摘し、前政権の原発と放射能除染で福島切り捨ての策動が進められていることも解明した。

そういう中で被災地の復興の基本に憲法の「主権在民」を貫く意義について憲法9条（原発と原爆）、13条（幸福追求権）、22条（移転・職業選択権）、25条（健康権）、26条（教育権）、27条（勤労権）の観点から見る事が大切と説明した。原発

【帯広病院放射線 技師長 山本 鉄雄】

十勝の想い出を 刈り取った話



東京勤労者医療会
おおくぼ戸山診療所
星野 啓一 所長

2000年春に3か月間お世話になりました。星野啓一と申します。

今回、個人的体験なのですが、皆さんと共有していただけばと思ひ、文章を書きました。どうか、よろしくお願

ご縁があり10年ほど前に夫婦で帯広病院に勤務いたしました。たった3か月の勤務でしたが、帯広病院の皆さんからとてもあたたかい、また、やりがいのある仕事をさせてもらいました。帰ってきてから生まれた子供たちには、いまでも、「十勝は故郷」と話して聞かせています。

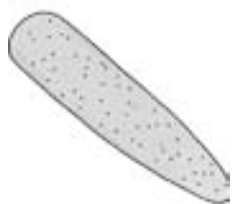
自宅の庭では十勝でおぼえた「アスパラ植え」が毎年続けられ、十勝産のハーブが育つたりしてありました。今年3月に起きた原発事故で、我が家のある千葉県柏市は、「ホットスポット」となっていました。高濃度の放射性物質が雨で落ちた首都圏唯一の地域として報道されるようになりました。

これ以降、ご近所では、庭の木や草を刈りとって廃棄しています。土を入れ替えたりするお宅も出ています。いろいろ考えた末、我が家でも、庭木の整理をすることに決めました。思い出深い、ア

知っておきたい 食品の豆知識①

～雄大な大地で育つ長いも～

帯広病院 管理栄養士 増川 祐子



生で食べられる唯一のいも

種類は、日本の山野に古代から自生する自然薯^{じねんじよ}、扁平で扇状のいちょういも、こぶし状のつくねいも（大和いも）、こん棒のような長いもなどがあります。主成分のでん粉は、加熱が必要ですが、でん粉分解酵素のアミラーゼやジアスターゼなどが豊富に含まれており、消化を助けるため、生でも食べることが出来ます。たんぱく質の消化吸収を助けるヌメリ成分のムチン、ビタミンB群、C、カリウムなどのミネラル、食物繊維がバランス良く含まれる健康食材です。中国では、漢方薬として利用されるほど、消化促進、滋養強壮効果が高く、老化防止、肌荒れ予防、疲労回復、便秘改善などの効果があるといわれています。

加熱調理で食感が自由自在

刻んだ長いもを生で食べると、シャキシャキした歯ごたえがあります。

長いものに熱を加えるにしたがって、その食感ばかり、サクサクからホクホクへと移っていきます。

すりおろした長いもは、生だとトロトロですが、加熱するとフワフワに変化します。温めた汁に流し込み、団子状にしても、ホットプレートやフライパンでパンケーキのように焼いても、フワフワと食べやすく、子供さんをはじめ、いろいろな方に楽しんでもらえるのが長いもです。



青空に向かってまっすぐ伸びる長いも畑

長芋の肉ロール～疲れている時にお勧めある1品です。



作り方

☆長芋レシピ 272Kcal ☆

材 料	4人分
長いも	8～12cm
豚肉薄切り	8～12枚
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
【梅ペースト】	
梅干し	2ヶ
酒	小さじ1
砂糖	//
【調味料】	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	//
小麦粉	適量
油	適量
【付け合わせ】	
レタス	1/4～1/2個
トマト	1個

1. 長芋は4cm長さに切ってから、太めの棒状に切っておく。レタスは大きくちぎって冷水に放ち、パリッとしたらしっかり水気を切っておき、トマトはくし形に切っておきます。

2. 【梅ペースト】の梅干しは種を取ってから包丁で細かくたたき、ペースト状にしてから酒、砂糖を混ぜておきます。

3. まな板に豚肉を広げ、塩コショウを振ってから、茶こしで小麦粉を薄く振ります。手前側に【梅ペースト】を塗り、長いものをのせてクルクルと巻き、はがれないようにしっかり押さえます。

4. 豚ロール全体に小麦粉を薄く振りかけ、油を熱したフライパンに巻き終わりを下にして並べ、菜箸で転がしながら全体に焼き色がつくまで焼きます。

5. 【調味料】を加えて煮からめ、レタスをのせたお皿に盛りつけ、トマトを添えて出来上がり。



帯広病院

後期研修医の 学びの場を十勝で

9月10日、11日と帯広病院で総合医・家庭医コースの後期研修医の学びの場の「二木会」(二木

会とは若い医師のグループでつくる勉強会)の地方開催が行われました。お休みの日にも関わらず、全道からと当院で半々くらい、全体で38名程の参加を頂きました。

成人教育の講演、十勝からの活動報告、大人の継続した学習方法とワークライフバランスについてのグループワーク、大久保のSEA (Significant Event Analysis) ショー

ケースポートフォリオのポスターセッションなど盛りだくさんでした。どの発表

も良い発表で盛り上がりました。ご参加いただけましたみなさんには、少しでも元気をもらったり、モチベーションのアップに繋がっていたら幸いです。そして、これから十勝でも、みんなが元気になるプロジェ

クトとして、こ

の場で学んだこと、共有できたこと、新たに生まれたアイデアを少しでもリアルにしていけたらいいなと思っています。【帯広病院医師 大久保彩織】



グループワークの様子

デイサービス
すずらん

こんなに 収穫できました

8月30日にデイサービスすずらんの畑で育てたイモ・トウキビ・カボチャ等、野菜の収穫をおこないました。

春先に種を植え、今日の日を皆さんで楽しみにしていたこともあり、作業の手も早くあつという間に収穫は終わってしまいました。ですが、収穫が終わっても、皆さんで「どのようにして食べるか、話が始まり、しばらく外の畑の前で楽しいお話をして過しました。

次はいよいよ収穫祭で取れた野菜を、皆さんで様々な料理をして食べるよう計画しています。1つ1つすずらんの楽しみが増えると多くの笑顔が増えていきます。

尚、園芸療法を行うにあたり、ボランティアの皆様には、草取り、収穫と



収穫した野菜の前で記念撮影

ご協力頂き本当に有り難うございました。

【デイサービスすずらん
介護主任 本田 雅和】

友の会連絡会コーナー ☎〇二五五・一二一四二四四

十勝の大自然に
癒されたひととき



温泉などを楽しみ交流を深めた

7月26日、総会とバス旅行を行いました。車窓からは、黄金色に輝く小麦畑、白や紫色の花々をつけたじゃがいもにトウキビなど秋の実りを予感させる風景が続く中、忠類ナウマン温泉に。

総会では、高野幸雄友の会連絡会会長のご挨拶を頂いた後、2010年度の活動報告、会計と監査報告が行われました。

2011年度の活動計画は、連絡会総会決定事項の具体化を推進する。会

員の拡大と各種の署名活動、2回の健康相談会に取り組む。「大腸がん検診グッズ」の宅配は、年に一度の「会員」さんとの大切な接点なので、今年も実施する。提案された活動報告、計画は新役員とともにすべて承認されました。

昼食後はフリータイムで、入浴やパークゴルフなどを楽しみ、親睦を深めることができました。

来年の総会には、もっと多くの会員さんの参加を願いながら帰路につきました。

（白樺友の会 武井純子）

**皆さんの協力を頂き
活動をすすめたい**

池田友の会

池田友の会は、組織的に活動を行うようになってから、10年近くなります。振り返ってみると、転居や亡くなられた方の多いことに驚いています。また事務局体制も今は名ばかりという状態ですが、会員の方、そして世話人の方々に協力して頂きながら、今日までやってこれました。

他のパークゴルフ場も、そうかもしれないですが、池田町もパークゴルフ場の中に、パーベキューの

出来る施設があり、気軽にできるのが幸いしています。今夏も8月20日、17人の参加で交流を深めることができました。上手な方が多いので、優劣つけがたく、いつも大変です。

事務局としては、今後



パークゴルフ後の交流会

地域の健康相談会
気軽に参加してみよう

池田 依子さん(帯広市)
無料健康相談のお知らせが届きました。自宅が会場から近いし、気軽に相談できそうだし、行ってみよう。

福島県の人達
苦しめないで

北原 孝志さん(帯広市)
原発事故の放射物汚染の廃棄物を貯めて置く施設を福島県にとの事です。何故福島県なのか?、東京及び関東の方々は、電力を供給してもらったのですから、後始末

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五三一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五三〇〇八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五三一六二六三三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五四二二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 一五六四七四四三三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五六四二二三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五六六四四七一六
- 【清水】妻島 靖子 一五六六三二二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 一五六六六二二七六
- 【芽室】米倉 興宰 一五六六二三五八九
- 【中札内】西村 和正 一五五六七二七七四
- 【更別】小刀祢 博 一五五二二二六五七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五八七五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五八二四三四〇
- 【幕別】野原 恵子 一五五八四三二七五
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五五六六六七五七
- 【札内西】成沢せい子 一五五五六六五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 一五五八二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五八二六〇七

頭の体操

	集		硝
結	□	塊	障
	団		孫
	風		卓
名	□	夜	私
	影		識
			解

次ぎの□に漢字一字を入れ、一字の熟語をつくり、
□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。意味のある言葉を答えてください。

さい。
出題者は伊藤昭子さん
(帯広市)です。

【ヒント】

ススキとともに

〇〇〇〇〇(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。

【宛先】
○郵送
〒080-0019
帯広市西9条南11丁目
十勝勤医協会館内
友の会ニユース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-
ikyoo.or.jp

【賞品】
抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

10月20日（当日消印有効）。発表は第331号（12月号）紙上です。

【第327号の3選者】
答えは「高校野球」でした。

応募総数75通、正解者73通の中から抽選により、次の10の方が当選しました。（敬称略）

榎本陽子・合田奈央・吐山邦子・広瀬千裕・松田恵理子・山本准子（以上帯広市）・酒井志津子（音更町）・山口美代子（芽室町）・佐々木輝清（足寄町）・中川光夫（更別村）

※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

兼子 清さん（足寄町）
夏まけもしないで何とかやっていきます。耳が少し遠いのが困りますが、年も年なので仕方ないですね。今、92歳ですが、あと何回読者の声に投書できるか楽しみに頑張ります。

地域の健康相談会
気軽に参加してみよう

池田 依子さん(帯広市)
無料健康相談のお知らせが届きました。自宅が会場から近いし、気軽に相談できそうだし、行ってみよう。

福島県の人達
苦しめないで

北原 孝志さん(帯広市)
原発事故の放射物汚染の廃棄物を貯めて置く施設を福島県にとの事です、何故福島県なのですか？、東京及び関東の方々は、電力を供給してもらったのですから、後始末はきちん和自己的土地で、責任を持つて処理してほしいと思います。それが福島県の人達に対する、貴方のせめての責任です。これ以上福島県の人達を、苦しめないでください。

日本を襲う災害
一日も早い復興を

田口 裕子さん(帯広市)
紀伊半島を襲った豪雨による被害は、洪水や山津波で被災者は孤立したり、死傷者が出たりと二ユースを見ていて目を覆いたくなります。3月11日の地震と大津波に加えて福島原発事故、そして9月の台風。これでもかこれでもかと日本を直撃しています。現地での復興の手を一日も早くやってください。

川西	伊沢佐恵子	六〇二五〇六
大空	畑中庸助	四七〇〇六二
稲田南	藤田功	四八六九五
稲田北	平麗子	三三六八五二
緑西	村上久美子	四一七九〇
柏林台	横塚恵利子	四一七九〇
新緑	渡辺宗雄	二六二一四
白樺	高宮裕	三三一四四三
緑ヶ丘	片石祐一	三三一四四三
西南	田所豊之	二二七五八三
西帯広	清水美喜子	三七二七二八
開西	岡本顕	三五〇四四七
栄	岡山啓子	三三〇五三七
啓北	内田豊	三六三八一八
中央	田村力オリ	二二二六〇七
鉄南	牧野美智子	四七八九六五
中	田村力オリ	二二二六〇七
陸別	加藤みち	二二二六〇七
東	加藤昌明	二二二六〇七
柏	加藤昌明	二二二六〇七
光南	村上やよい	二二二六〇七
鉄南	牧野美智子	四七八九六五
中央	田村力オリ	二二二六〇七
啓北	内田豊	三六三八一八
栄	岡山啓子	三三〇五三七
開西	岡本顕	三五〇四四七
西帯広	清水美喜子	三七二七二八
西南	田所豊之	二二七五八三
緑ヶ丘	片石祐一	三三一四四三
白樺	高宮裕	三三一四四三
新緑	渡辺宗雄	二六二一四
柏林台	横塚恵利子	四一七九〇
緑西	村上久美子	四一七九〇
稲田北	平麗子	三三六八五二
稲田南	藤田功	四八六九五
大空	畑中庸助	四七〇〇六二
川西	伊沢佐恵子	六〇二五〇六