

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

無料低額診療をさらに広げて

～新たに就学援助世帯も対象に～

こんな方が利用できます

- 就学援助を受けている世帯の方
- 保険証をお持ちでない方
- 国民健康保険の短期証明書、資格証明書が発行されている方
- 病気や障害などで収入がなくなって困っている方
- リストラや失業のため収入がなくなって困っている方
- 医療費の支払いをすると生活に困難を生じる方

利用するには

- ①受付窓口、お近くの職員にお申し出下さい。
- ②相談員が事情をお聞きします。
*お身体の状態や生活状況等をうかがいます。
*この制度は生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用も含め問題解決に向けて相談を行います。プライバシーは厳守いたします。
- ③無料・低額診療制度が適用されますと窓口負担が免除・減額されます。

◆免除、減免の基準など、詳しくは職員または下記へお問い合わせ下さい。

お問い合わせ

帯広病院 ☎21-4111
白樺医院 ☎38-3500

医療のことでお困りの方は、ぜひご相談下さい。
また、地域で困っている方がおられましたら十勝勤医協へご紹介下さい。

【新で暖をとり、
カセットコンロで
煮炊き〜帯広病院】

耳の内部の痛みや聞こえづらい等の症状があり、耳鼻科を受診したAさんは、診察中に、経済的に困難な状況であることが分かり、無料・低額診療の相談につながりました。Aさんは、農家に嫁いでいましたが、夫の体調不良にて廃業。その後、夫と共に様々な仕事を行っていましたが、乳癌を発症し、就業困難となったこと等が原因で、ご本人の年金加入期間が2年ほど

6月1日より帯広病院と白樺医院では無料・低額診療を行っています。この間、相談・適用となった事例の中から2例紹介したいと思います。

ど足らず、年金の支給対象になりませんでした。

現在は、毎月1万円程の夫の遺族年金と週に2回行っている新聞配りのバイト料2万円程で生活しています。薪で暖をと

当院で、無料・低額診療の対象となりましたが、経済的困難は変わらず、乳癌の定期検診にも行けていません。ご本人・ご家族の意向を聞いたうえで、生活保護の取得を視野に入れた相談援助が引き続き必要です。

【帯広病院

事務 渋谷 理恵】

【高額な保険料、国保に加入出来ず1年半も無保険〜白樺医院】

Hさんは55歳女性、一人暮らしで近くに頼れる身内もいません。昨年1月まで施設のヘルパーとして勤務していましたが、事業所が閉鎖となり退職。その後仕事を探

その後の生活について話し合いました。現在は生活保護を取得して治療を継続しながら求職活動をしています。



無料低額診療の適用になり安心して点滴治療をするHさん

未納分の支払いも求められたことから、国保にも加入できず、1年半の間無保険で過ごしていました。今年7月頃になって、めまい・ふらつきが強くなり、勤医協に定期通院している友人から「勤医協で無料で見てくれるかもしれないよ」と白樺医院を紹介されました。8月に初診で来院、無保険であることからすぐに面談を行い、即日「無料診療」の該当者として診察をうけました。面談では「高い国保料を払うくらいなら受診を我慢します」と言われていましたが、「無料・低額診療」の説明をし、「まずは治療をはじめて今後の事は相談していきましよう」とお話しして治療を開始しました。その後、何度かの面談を行い、今後の生活について話し合いました。現在は生活保護を取得して治療を継続しながら求職活動をしています。

【白樺医院
事務長 小田原 剛】

聴診器

「社会保障と税の一体改革」
「大震災の復興財源」など政府の増税案が次々と出されている

「社会保障と税の一体改革」は、大企業や金持ちに減税しあらゆる分野で庶民増税を行う内容になっています。復興財源も庶民には8.8兆円の増税で大企業には11・6兆円の減税となつています。この20年間の所得税、法人税の推移を見ますと、大企業への減税と金持ち減税により毎年、23兆円も税収が減少しています。これらを元に戻し応能負担を原則とした税制改革を行えば、国税・地方税で28兆円もの財源を生み出すことができます。庶民増税しなくても財政再建も福祉の増進も可能です。▼帯広市財政を見ると、市内にある広大な自衛隊駐屯地にかかる固定資産税相当分は約7億5千万円になります。国からは6千5百万円しか交付されていません。消費税も市が申告すれば5億8千万円の還付になります。現行制度でも12億円を超える財源が不当にも交付されていないのです。▼アメリカや財界の要望には従順で庶民に冷たいのは、自公政権時代も民主党野田内閣も同じです。「税民投票」で国民本位の税制を実現する「国民が主人公」の政府を実現させましょう。

(N・I)

友の会くともに生きよう

この地域(とち)で

全道JB in道南

9月24、25日と第39回
全道青年ジャンボリー(以

下JB) in道南が函館で
行われ、全道各法人から



全道なかまと一緒に

124名(十勝からは新入職員7名を含む11名が参加)の青年が集結し、今年は福島・宮城の全道JB実行委員の3名を誘って、一緒に学習・交流しました。去年は十勝で「綱領」をテーマに行いました

が今年は「友の会くともに生きようこの地域(とち)で」をテーマに開催されました。企画の目的としては①全道の青年の交流を深めること②民医連の青年が友の会の歴史・役割・活動をとらえて友の会の魅力について感じてもらうこと③そこから友の会の活動に興味・関心をもってもらうこと、を目標として各種企画・交流を行いました。1日目の学習講演では、「道南勤医協創立と友の会のかかわり」と「友の会は今」について堀口信さん(道南勤医協理事長)と百島良一さん(道南勤医協副専務理事)からお話をさせていただきました。2日目には5つの分科会

(①リビングギズな②しゃべくりカフェ③清拭布づくり④ノルディックウォーキングサークル⑤江差友の会の活動について)にわかれ、友の会と直接交流を行いました。この2日間を通して、友の会の役割が地域の健康と暮らしを守るだけでなく、友の会の活動・交流が友の会員の生き甲斐になっていることを強く感じました。そんな友の会と共に地域の健康と暮らしを守る民医連の素晴らしさ、そして将来の民医連を支える仲間が全道にいることを再認識できた2日間でした。

【十勝JB事務局長

山本 大樹】

音更友の会が4つに分割され、2008年4月23日音更南友の会がスタートしました。現在は、友の会員1052人と『いつでも元気』20部の読者がいます。

音更南友の会では、毎月世話人会で袋づめを世話人みんなでやっていきます。現在688部の袋づめをし、農村の100部を郵送し、残りを15人の世話人が手配しています。世話人会が終わると世話人さん持参のお菓子とお茶で楽しいおしゃべりができます。



春に行なわれた健康相談会の様子

友の会を

紹介します

シリーズ②

音更南友の会

川先生のお話を聞き、みんなで食事と盛り沢山の内容で皆さんに喜ばれています。

今後の課題は多くの会員さんとのつながりです。親睦会や日常的な交流をどのようにしていくか世話人会で話し合っています。

【音更南友の会 坂本 恵子】

ケアセンター白樺の相談窓口には様々なケースの方が入所相談に訪れます。一番多いケースは、急性期病院や回復期の病棟から退院後の入所希望です。すぐに在宅復帰が無理で、リハビリ希望される方や、高齢者世帯や一人暮らしなどご家庭の事情で在宅での介護が困難な方です。特別養護老人ホームの入所待ちの方も多く、「今まで何とか暮らしていたが、家族が入院して介護できなくなった」「入院して介護度が上がり家族介護は困難」などの事例が多くあります。

その中でいつも矛盾を感じる事例があります。最近相談があったAさんは、退院後リハビリ目的の申し込みで、数力所の老人保健施設の申し込みをしてきたそうですが、アリセプト錠(アルツハイマー型認知症の薬で高額)を飲んでい

医療・介護の現場から

シリーズ②⑥

抗がん剤を除く)、薬代の多くかかる方の入所は敬遠される傾向があるのです。

薬も提供してありますが、老健施設の場合薬代は定額の介護報酬から支払いをすることになり、その分施設の負担が増える仕組みになっています。入所中は、通院していた病院からお薬をもらうことはできませんので(一部の

来年は、介護報酬の改定が予定されています。薬の報酬や制度も含め、利用者が安心して利用できる、また介護で働く者が笑顔で働き続けることができる制度の実現を目指し運動を進めていきます。

【ケアセンター白樺

事務課長 高田 弘之】



受験応援

「セミナー」

10月10日に受験応援企画「セミナー」を開催しました。十勝管内の看護師を目指す高校3年生40名が参加し、看護師からの受験・学生生活についての体験談、医師からの医療現場からみた看護師の役割についての話を真剣に聞いていました。

また、自分の考えを伝える練習としてグループディスカッションを行い、理想

の看護師像、看護師の魅力について発表しあいました。

看護学校の試験日が数日後にせまり緊張と不安で一杯の学生達でしたが、「体験談や他の学生の意見、実際の現場を知ってさらに頑張ろうと思えました」「必ず看護師になります」などの感想を聞かせてくれました。いつかこの時の学生さんと共に働く日が来ることを楽しみにしています。

【病棟看護師 葛西 史華】

知っておい 食品の豆知識②

かぼちゃ ～黄色い色素が栄養たっぷり～

ケアセンター白樺 管理栄養士 長谷川 美 幸



「甘く、ホックリ」 としたかぼちゃ!!

かぼちゃの種類には、西洋かぼちゃ、東洋かぼちゃ、ズッキーニなど代表されるペポかぼちゃなどがあり、日本で広く

栽培されているのが西洋かぼちゃで一般にスーパーに並んでいます。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない!」と言い伝えがあるように栄養満点です。かぼちゃには、カロテンを多く含み、のどや消化管の粘膜を強くし、風邪の予防や、胃の強化、ミネラル分は、代謝を良くし、冷え性にも効果があると言われています。

その他に、ビタミンB1、B2、C、食物繊維も多く含み栄養バランスのとれた野菜です。かぼちゃの「わた」の部分にはベーターカロチンが豊富に含まれて、果肉の5倍も含有されていますので調理の再には、取り除かず「わた」の部分を上手に活用するとより効果的です。

選び方は、形がととのっていて、色、ムラがなくヘタが硬く、小さくても“ずっしり”と重い物が良く、中の種部分が溶けかかっている物は古い印です。

ヘタが乾燥し、縦に亀裂が入っている物が“完熟”の目安です。10℃前後の風邪通しの良い所で1～2ヵ月位持ち、ヘタが乾くまで乾燥させた方が、デンプンの糖化により甘味が増し美味しくなります。

調理のポイントとして……

適当な大きさに切ったかぼちゃに砂糖をまぶし3時間位置き、そこへ適量の酒を加えて煮ると「ホクホクのかぼちゃ」になりますよ!!

～手軽に作れる1品～

カロテン充実 ジャーマンかぼちゃ

(材 料) 1人分 (218Kcal)

・かぼちゃ中 (約1/10カット)	70g位	8ミリ厚さ位のスライス
・ブロックベーコン	20g	8ミリ厚さ位の拍子切り
・玉 葱 (約1/4)	50g	半分にしてスライス
・ニンニク (約1/4)		みじん切り
・オリーブオイル	4g (小さじ1弱)	
・バター	5g (小さじ1)	
・塩	適量 (小さじ1/4～)	
・粒こしょう	適量	
・粉パセリ	適量	

(作り方)

- ①かぼちゃはラップをして、レンジで3分～4分程度加熱します(硬めに)
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しニンニク、ベーコン、玉葱を入れて炒めます
- ③火が通ったら、カボチャを入れ調味料を入れます
- ④最後にバターで風味をつけます
- ⑤器に盛り粉パセリをかけて出来上がり



デイサービスほのか

採れたての力ボチャを おいしくいただきました

白樺デイサービスセンターほのかでは、月に1回1週間続けて買い物や外出などをおこなっています。

9月はますやのパン屋さんに利用者さんとボランティアさんで出掛けをしています。朝食用のパンを買う方や、お孫さんや親戚にと約5000円分のパンを買う方、奥様のお土産のパンを買う方など皆さん思い思いに買い物をされていました。パンの香ばしい匂いに我慢できず、家に持って帰る前にたべてしまう方もいます。

9月はますやのパン屋さんに利用者さんとボランティアさんで出掛けをしています。朝食用のパンを買う方や、お孫さんや親戚にと約5000円分のパンを買う方、奥様のお土産のパンを買う方など皆さん思い思いに買い物をされていました。パンの香ばしい匂いに我慢できず、家に持って帰る前にたべてしまう方もいます。

9月はますやのパン屋さんに利用者さんとボランティアさんで出掛けをしています。朝食用のパンを買う方や、お孫さんや親戚にと約5000円分のパンを買う方、奥様のお土産のパンを買う方など皆さん思い思いに買い物をされていました。パンの香ばしい匂いに我慢できず、家に持って帰る前にたべてしまう方もいます。

前庭の小さな畑では力ボチャが採れました。採れたての力ボチャを使ってカボチャ団子を作っています。いつもは食が細くあまり食べられない方でも「美味しい」と、2、



3個ぺろりと食べてしまい、楽しいひとときを過ごせました。来年は何の野菜を作ろうかと今から楽しみにしています。
【デイサービスほのか
介護主任 菊地 由佳】

デイサービスすずらん

吹奏楽部演奏会

10月3日(月)に音更中学校吹奏楽部の皆さんに来て頂き、柳町医院待合ホールにて演奏会を行なうて頂きました。内容も、演奏以外に歌や踊りを取り入れて下さり、とても楽しく見学が出来ました。生の演奏は迫力もあり、涙を流しながら感激されている方もいました。演奏後には事前に感謝の気持ちを込めて作った大きな貼り絵をプレゼントをして、生徒の皆さんに喜んで頂けました。

地域の方々との交流は、楽しく笑ったり感激したりと、利用者の皆さんに多くの刺激となり、元気をもらっています。
音更中学校の生徒の皆様をはじめ、先生、お手伝いを頂いた父兄の皆様により感謝を致しております。ありがとうございました。



音更中学校吹奏楽部の皆さんと一緒に記念撮影

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「ナー」 ☎〇二五五二二一四二四四

生き生き広場

サプリメントの使用 注意点を学ぶ

新得友の会



疑問を出し合う参加者

9月29日、健康相談会を開きました。あじさい薬局の岡山和也薬局長を

迎えて、テーマは「薬とサプリメント」。岡山さんより、サプリメントを利用するにあたって、注意するポイントについてお話ししていただきました。ひざが痛いときに効果があると言われていたグルコサミンなども、緩やかな効果があるときもあるが、それより軽い運動のほうが先にやってみてはとのことでした。「それは、みんなわかっているけど、なかなか続かないんだよね」と本音も聞こえてき

ました。サプリメントだけに限らず、薬について、日頃疑問に思っていることも質問できて、大変参考になりました。

参加者は15人で、いつものように血圧測定・尿検査もしていただき、それぞれ体調の確認もできました。

(新得友の会 坂田文子)

バランスの良い食事 見直そうの声も

光南友の会

久しぶりの健康相談会に懐かしい顔もあり、光南友の会独特の、にぎわ



久々の相談会に多数参加

いのある会となりました。ところが尿検査や血圧測定で要注意の結果が続出し、日頃の健康チェックを怠ってはいけなさと、みんなで納得しました。ケアセンター白樺から管理栄養士の長谷川美幸さんに来ていただき、お年寄が気をつけたい食事の取り方についてお話し

頭の体操

新			謝		会	
銀		寺		屋		息
	心	棒	頭		船	
線		時	計	字		害
配	費	日		画	内	
	密		動	活		償
蛸		茶		日		還

リスト

常・足
秋・元・閣・機
飯・用・陳・数
災・刀・部・路
室・形・文・長
代・子・魚・保

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3文字、4文字の場合もあります)

タートし、中心の「計」に向かいます。リストに残った三文字を使ってできる言葉が答えとなります。出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

ヒント

秋の味覚、塩焼きが一番です。

【答え】

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】

〇郵送
〒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
〇電子メール
soshiki@tokachi-kin-kyoor.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送

【締め切り】

11月20日(当日消印有効)。発表は第332号(1月号)紙上です。

【第330号の当選者】

答えは「二百十日」でした。

応募総数116通、正解者116通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。(敬称略)
大河原茂美・大山公子・眞田政俊・畑中幸雄・藤川勝美・米田ひろみ(以上帯広市)・中藪徳子(音更町)・塩田敏子(幕別町)・久保紀子(清水町)・香川光(北広島市)

※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

て頂きました。「高齢者は若者に比べカロリーをおさえ、野菜や良質のたんぱく質でバランスの良い食事を」「塩分は一日10g以内に、普通の食材に最初から含まれている塩分だけでも3gになる」という話に「健康で長生きが一番」「明日から食事の内容を見直そう」という声が聞かれました。

(光南友の会 村上隆久)

憲法9条「コスモス」 家のまわりで満開

塚越雄二郎さん(音更町)

私の家の庭には、コスモスが沢山咲いています。コスモスを庭に沢山咲かせようと思いましたのは、以前に「憲法第9条コスモス」を皆さんと共に咲かせましようと呼びかけられてです。その種を頂いたことから、家の庭や庭のまわりの石垣ブロッコクのそばに沢山の種をまきましたら、ちょうど9月に入ってから白、ピンク、赤のとてもきれいな花が咲き始めました。庭のまわりに咲かせましたので、庭全体がコスモスの花で満開です。花の一つ一つは小さいですが、全体が咲くととてもきれいですね。

パークが2度延期

3度目の正直で開催

会川 貞子さん(本別町)

9月11日に本別町の太陽の丘パークゴルフ場で36ホールを回り終えてから焼肉交流会に参加しました。7月17日と9月4日の2回も雨で延期になって、3度目の正直でした。パークは疲れてしまいましたが、焼肉は美味しかったです。また来年も参加したいです。

13年ぶりの故郷 思わぬ現実をみる

山田公子さん(北広島市)

夏に13年ぶりに故郷を訪ねました。子供のころの記憶をたどりながら元家がいったあたりなどを探索して歩きました。久しぶりに顔を合わせた「おばちゃん」は、血圧が高く、訪ねたその日も血圧が200以上あり、具合が悪そうでした。病院に行くことをすすめたのですが、ケアマネさんに連絡してとの依頼ですぐ電話。日曜にもかかわらず、看護師を伴いすぐ駆けつけて対応してくれました。思わぬことで、離島の一人暮らしの現実を知らされました。また、丁寧に対応しているケアマネさんを見て地域の皆さんに頼られているんだなあと印象を受けました。80歳近い「おばちゃん」、元気で過ごしてください。

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇一五五二二一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 〇一五五二二〇八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 〇一五五二二一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五二二一四二九九
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五五二二一四三三五
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五二二一三〇八九
- 【新得】土山 武志 〇一五五二二一四七二一六
- 【清水】妻島 靖子 〇一五五二二一五七七八
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五二二一七二七六
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五二二一三五八九
- 【中札内】西村 和正 〇一五五二二一七二七四
- 【更別】小刀 博 〇一五五二二一六五五七
- 【大樹】有岡 千恵子 〇一五五二二一五二二八
- 【広尾】前崎 茂 〇一五五二二一四三四〇
- 【幕別】野原 恵子 〇一五五二二一四三七五
- 【札内東】鈴木 志摩子 〇一五五二二一六六七七
- 【札内西】成沢 せい子 〇一五五二二一五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五二二一六〇〇七
- 【豊頃】岩井 明 〇一五五二二一六三三四
- 【池田】吉田 清治 〇一五五二二一八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五二二一四八二二
- 【足寄】田利 美智子 〇一五五二二一四〇〇〇
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五二二一三五九〇
- 【東】加藤 みち 〇一五五二二一六三二八
- 【柏】加藤 昌明 〇一五五二二一五〇八四
- 【光南】村上 やよい 〇一五五二二一五五八八
- 【鉄南】牧野 美智子 〇一五五二二一八九六五
- 【中央】田村 力オリ 〇一五五二二一六〇〇七
- 【啓北】内田 豊 〇一五五二二一六三八一八
- 【栄】岡山 啓子 〇一五五二二一六〇五三七
- 【開西】岡本 顕 〇一五五二二一六四四六五二二
- 【西帯広】清水 美喜子 〇一五五二二一七二二八
- 【西】南田 所 〇一五五二二一七五八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五二二一四四三
- 【白樺】高宮 裕 〇一五五二二一四八二
- 【新緑】渡辺 宗雄 〇一五五二二一六二二四
- 【柏林台】横塚 恵利子 〇一五五二二一七九〇
- 【緑西】村上 久美子 〇一五五二二一六八五二
- 【稲田北】平 麗子 〇一五五二二一四〇七一五
- 【稲田南】藤田 功 〇一五五二二一六九五一
- 【大空】畑中 庸助 〇一五五二二一七〇〇六二
- 【川西】伊沢 佐恵子 〇一五五二二一五〇六