

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

第12回 友の会世話人 交流会

安心して住み続けられる まちづくりをめざして！



共に手をつなぎ“上をむいて歩こう”を歌う世話人さんと職員

全体会・講演

第12回友の会世話人交流会は、「安心して住み続けられるまちづくり」をめざし、学びと交流を目的に開催されました。講演は、「原発事故の現況と今後」と題し、小

倉浩夫白樺医院院長から話されました。

全体会の中で十勝勤医協から訴えた「大幅増員と夜勤改善で安全・安心の医療・介護の実現を」の署名は、参加者の協力を頂き、202筆集まりました。

世話人と職員の 交流深める

1月14日から15日、第12回十勝勤医協友の会世話人交流会（高野幸雄実行委員長）が十勝川温泉笹井ホテルで開催され、全体で189人（世話人155人・職員31人・講師3人）が参加しました。全体講演や分科会、夕食交流会など通じて交流を深めました。

参加者の感想

- 今回初めて参加した。1日楽しく過ごすことができた。
- 宅配だけの世話人でも無理なく参加することができる交流会でした。
- 勉強にもなり、楽しい時間を過ごすことができ良かった。
- 初めて参加し、他の地域の方々ともお話しができて良い交流ができた。
- いろいろなことが体験できた。疑問に思っていたことが少しは理解でき良かった。
- いろいろな地域の方と久しぶりに会うなど、とても楽しく過ごせた。
- いつも楽しみにしている。
- 夕食交流会での余興も楽しくて良かった。
- 一言で言うならば、意義ある交流会でした。

分科会・交流会

第一分科会は、「道東勤医協の友の会活動に学ぶ」や「どうなるこれからの医療・介護」など学習を中心に行われました。また、第二分科会では、「ちぎり絵」やオリジナル体操「オビロビ」、「囲碁・将棋」などが行われました。

分科会より

▲道東勤医協の友の会活動に学ぶ



▲オリジナル体操「オビロビ」

夕食交流会は、土曜日の会、上土曜日の会、足寄友の会、東友の会と職員から歌やマジック、南京玉すだれ、詩吟、踊りが披露され、会場は声援や拍手、笑いで盛り上がりしました。

最後に参加者全員が大きな輪になって手をつなぎ、「上をむいて歩こう」を歌って閉会となりました。

聴診器

日本政府による原発事故「収束宣言」について、東電の「原子炉停止」の宣言は、どうなるのか？という疑問が、世界中で沸き起こっている。▼世界で未だかつて経験したことのない「それへの対応は、見通しすら立てられない」というのに、それでも野田さん「収束宣言」ですか？

▼政府が政府なら、東電・東電側弁護団もハチャメチャ。福島県内のゴルフ場経営者が、放射能汚染のために営業が不可能となり、その除染を東電側に求めた裁判で「事故で飛び出した放射性物質（セシウム）は、誰の物でもない。だから除染の責任はない」。この理屈、本気で言っているの？恥づかしくありませんか？▼もっと、まなこをしつかり開けて見てよ。世界中の動きをさ▼日本のウラン輸入先のオーストラリア（33%）では、ウラン鉱山ゼロをめざす運動が進んでいる。ドイツでもイタリアでも、自然エネルギーへの転換を速いテンポで進めている。日本でも、「原発の再稼働を許さない」「除染・賠償を急げ」「放射能から子どもを守れ」のたたかいと一体に「原発ゼロの日本」をめざす共同が広がっている▼▼忘れた頃に災いがやってくるのではない。忘れてくるから災いがやってくるのだ。私たちは、原発事故のこの悲惨さを未来永劫にわたって忘れちゃならない。「原発ゼロ」の日本が実現するまで。



出来上がった料理に満足

音更東友の会の活動地域は、柳町医院周辺の木野地域の住宅街です。会員は1,311人(人口比15%)、世帯数は889世帯(世帯比22%、二

友の会を 紹介します

シリーズ④

音更東友の会

ユースの宅配率は100%です。年間を通して取り組んでいることは、会員の拡大のほか健康相談会を年3回以上開催しています。なかでも毎年実施している「食と健康」をテーマにした料理実習は好評です。12月には、今評判のシヨウガ料理に挑戦しました。また、毎月2回地域の会館で「ふまねつと」を実施しています。毎回30人前後が参加していますが、「ふまねつと運動」は、高齢者の歩行機能の

改善と認知症の予防という医学的効果のほかに、高齢者の社会的参加や生きがいづくりといった社会的課題の解決を目指して開発されたと言われています。そういう意味ではまさにその通り笑いが絶えず、仲間づくりにも役だっています。これからは、柳町医院の職員との地域訪問や署名活動、『安心カード』の活用などの活動にもっと多くの世話人が参加できるよう工夫していきたいと考えています。いずれにしても、活動は楽しく、やってよかったと思えるようにしていきたいと思っています。

【音更東友の会 菅原 一晴】



原発の恐ろしさや事故の現状を学ぶ

講演要旨

原発事故の現況と今後

十勝勤医協白樺医院

院長 小倉 浩夫



2011年3月11日から早10ヶ月が過ぎた。東日本大震災に伴って起きた大津波は、広く太平洋側の海岸線を襲った。この津波により19,000人という多くの犠牲者が出た。そして東京電力福島第一原発1号機から4号機までが操縦不能に陥り、炉心貫通、原子炉建屋の水素爆発を起こし、広範囲に放射性物質をま

き散らし、歴史上最悪と言われるチェルノブイリ発電所事故に匹敵する大事故になった。野田首相は原子炉が安定した「冷温停止状態」が実現したとして事故収束宣言をした。しかし福島原発事故調の中間報告では東電の対応の不適切さと事業者任せの政府を強く批判するものとなっている。

今回はどのような経過で原発ができたか？原発事故の処理の現状と今後の見通し、将来のエネルギー政策などを考えてみた。先ず我が国の原子力政策が大企業経済優先の政治主導で行われたことに悲劇の始まりがあった。また日本が工業技術において世界のトップにあるといううぬぼれもあった。科学的物の考え方をもう一度原点に立ち返って再構築する必要がある。後世に残した負の遺産はあまりにも大きい。

昔を思い出した餅つき

昔を思い出した餅つき

1月13日(金)にデイサービスすずらんでは、初めて杵と臼を使用して、昔ながらの餅つきをおこないました。「昔は働いていた職場でも餅をついたものだ」「正月の前は餅つきが大仕事だった」等、昔の生活場面を思い出し、懐かしい思い出を話しながら、一人一人餅をつき、あんこ餅、きなこ餅、納豆餅や砂糖醤油をつけておいしく食べました。高齢にな



力強く杵をつく利用者さん

り、お餅を食べる機会が少なくなってきた皆さんもお餅を食べると「つきたてはおいしいな」とたくさん笑顔が広がります。楽しい時間を過ごすことが出来ました。お手伝いでご協力頂いたボランティア

【デイサービスすずらん 介護主任 本田 雅和】

医療・介護の現場から

シリーズ②⑧

い、医療費の支払いが困難となっていました。今回は失業により医療費の支払いが困難であることから、国保法44条の適応になるのではないか

り2011年7月に生活保護を打ち切り、就職しました。しかし、2011年11月に退職してしまつたため収入が妻のパート収入のみとなつてしま

と国保課へ相談に行きましたが、退職の理由が自己都合退職のため、適応にならないとのことでした。A氏のように体調が悪く満足に働けないという方々の救済がとても困難だと感じる事例でした。国保44条がもっと使いやすいく制度になるように、帯広市にも働きかけを行わなくてははいけないということを実感しました。現在、A氏は当院の無料低額診療の申請を行い通院されています。

【帯広病院事務 福田 源生】



介護保険認定者による「障害者控除」申請会のお知らせ

2月10日(金)
午後1時30分～
とかちプラザ306号室

2月14日(火)
午後1時30分～
とかちプラザ301号室

介護保険被保険者証または要介護度がわかるものをお持ちください。お問い合わせ (0155)21-4144まで

帯広病院 胃カメラ特診のご案内

2月19日(日) 予約制(午前中)

ご希望の方は帯広病院へお電話下さい。

TEL 21-4111

おじいちゃんおばあちゃんにも 知ってほしい子育て情報



第2回

おっぱいの話

十勝勤医協帯広病院 研修医 大久保彩織



1歳半の娘の子育てをしている私の視点からの子育て情報、第2回目はおっぱいのお話しです。

母乳育児は赤ちゃんとお母さんにとっていいことがいっぱいです。赤ちゃんの色々な病気の予防にもなり、お母さんの身体をゆっくりと妊娠前の状態に戻す作用もあります。そして精神的な繋がり、リラクソスの効果も双方にあると言われています。ぜひ健康なお母さんと赤ちゃんには母乳育児を体験してもらいたいです。

いいこと尽くめではありますが、母乳育児を確立するまで、出るようになったおっぱいとの上手な付き合い方など、母乳育児にはちょっと気を遣う部分もあります。

赤ちゃんが生まれてすぐにはおっぱいは出ないのが当たり前です。吸う練習を繰り返しているうちに自然と出るようになります。赤ちゃんはそれまでの水分と栄養を蓄えて生まれてくるので、焦る必要はありません。赤ちゃんが泣く頻度や眠る感覚も個人差が大きいので、「よく泣く＝おっぱい不足」ではありません。体重の伸びや発達が正常ならおっぱいは十分足りているでしょう。

またおっぱいが出るようになると、今度は張ったり、詰まったりとトラブルも多くなります。よく吸ってもらう、吸わせ方の工夫などが一番ですが、おっぱいはお母さんの血液から作られるので、食べ物の影響もあると言われています。お餅やもち米、脂肪分の多いものはおっぱいの粘りが増すため、おっぱいが張ったり、

詰まりやすくなると最近是指導されています。

一昔前の「出産後のお赤飯」「おっぱいにはお餅」「妊娠・授乳中は2人分食べなくちゃ」は、今は逆に良くないと言われるようになっていきます。ビタミンやミネラルの多いバランスの良い食事が一番です。

今は病院でおっぱいの指導を丁寧に行なってくれるところが多いので、機会があれば指導のパンフレットを一緒に見てみるのもいいかもしれません。

最後にがんばってもおっぱいだけじゃ上手くいかなかったお母さんがいるのも事実。その時は上手にミルクも使っていくのが大切です。

そして何よりお母さんがどんな気持ちで過ごせるかがとっても大事です。納得して、安心して、自信を持って赤ちゃんに向かい合えることが一番大切だと思います。特に初めての赤ちゃんとの生活を迎えたお母さんは不安でいっぱい。何気ない一言や行為が不安を大きくさせてしまっていることもたくさんあるようです。お母さんが何に気を遣って、何を大切に赤ちゃんに向き合っているのかを一緒に大切に、あたたかくサポートしていただけたらと思います。



クリムトの【母と子】

ケアセンター白樺では、お正月らしい行事企画として、毎年お餅つきを行っています。今年をはじめ、デイケアでも1月6日に行いました。当日はたくさんさんのボランティアさんの協力もあり、楽しく行うことができました。最近、機械でついたり、お店で買うことが多くなりましたが、懐かしいお餅つきに、「わたしも、わたしも」とたくさんの方が立候補。力よく杵をつくのにあわせ、「よいしょ」の聲がひびきます。つきあがったお餅は、ボランティアさんに手伝わってもらって



デイケアでの楽しい餅つき

ボランティアさん募集

ケアセンター白樺では引き続きボランティアさんを募集しています。ボランティア活動に興味のある方は、気軽にケアセンター白樺まで、ご連絡ください。

0155-41-1165 事務・高田

ケアセンター
白樺

今年も元氣にお餅つき

みんなで食べました。普段食が細くあまり食べない利用者さんもお餅は、いつもよりたくさん、おいしく食べることができました。最近、お餅を

つく家庭もめつきり減って、昔のことを思い出して、お餅つきの話に花が咲きました。18日には、2階療養棟、24日には、3階療養でも行っています。『ケアセンター白樺』事務 高田 弘之



月に1回行われている地域相談会

白樺医院では友の会の健康相談会とは別に、特に地域の方々に向けた健

白樺病院

無料地域健康相談の取り組み

康づくり取り組みとして、今年度から「無料地域健康相談」を開始しました。

白樺、柏林台、新緑、緑西友の会の世話人さんのご協力も得て、2月9日の実施で8回目となります。無料低額診療を広めながら、地域の健康づくりのお手伝いができればと思っています。講師は白樺医院やお隣の在宅事業所の職員が担当し、お話しする内容も専門職

としての得意分野です。でかなり面白い内容で好評です。写真は12月に行われた検査技師によるお話し。簡単な実験もありまぜながら楽しく行いました。毎月第2木曜日、午後3時から定例で行っています。講義内容以外の相談や、医療費、介護の相談も受け付けています。どなたでも気軽に参加できますので是非おいでください。

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

リハビリ機器を使い 体験会に参加

新緑友の会

12月16日午後5時半から、ケアセンター白樺で



2回目のリハビリ機器の体験会を行いました。リハビリ技師の指導の下、ストレッチを行い、参加者は腕が伸びない、腰が痛い、膝がコキコキ鳴ると言いながら始めました。

運動をする時は、正しい呼吸法で、酸素を効率よく取り入れながらすると効果があると説明がありました。①足を上げたり、下げたり、②膝を開いたり、閉じたり、③腕を押ししたり、引いたり、④立ったり、座ったり、

4機が終わる頃には、うつすら汗をかき運動不足を痛感しました。

体験してみても、運動機能の回復、改善が良くなるのがわかりました。

参加した8名は、心地良い汗をかき、満足そうに帰宅しました。

(新緑友の会 吉田 美雪)

血管の病気を学習 健診の大切さを痛感

札内東友の会

12月の「ふまねつ」とは、1時間繰り上げて実施し、身体があたたまったところで、「健康相談会」に切り替えました。参加者



は15名、テーマは「血管のはなし」動脈瘤です。

大久保彩織先生に動脈の役割、動脈硬化症の進行をストップさせるための生活習慣の見直しなどを話していただきました。動脈瘤は、なかなか症状として現れないことが多く、高齢・高血圧・喫

頭の体操

唯 生
□ □
喝 随

青 眠
□ □
風 早

交 組
□ □
門 傘

次の□に漢字一字を入れ、二字の熟語をつくり、

□に入った漢字を組み合わせてできる言葉が答えとなります。

○の中に文字を入れてください。

出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

ヒント

立春後、はじめて吹く強い南風。その風で木々の芽がほころびはじめます。

【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】

○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-kyo.or.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千

【締め切り】

2月20日(当日消印有効)。発表は第335号(4月号)紙上です。

【第331号の当選者】

答えは「年金減額」でした。

応募総数173通、正解者173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)

伊東郁子・北見忠・小林志歩・穴戸房子・山本正男(帯広市)・尾関知江子・茶畑亜紗子(音更町)・松田美智子(幕別町)・佐々木間津菊(芽室町)・田中佳幸(旭川市)

※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

老後が心配 署名へ力を尽す

藤原 智以さん(広尾町)

介護が必要になったら、私達は老老介護になり、その時はどうなるんだろう。その心配を声に出し、署名へのエネルギーに換えて歩いていきます。

煙のほか、遺伝等もリスクを高める要因になるというので、年に1度は健診を受けることの大切さを痛感しました。バランスのよい食事、適度な運動、そして体重管理は、冬期間の引きこもりと目前のお正月が足を引っぱりそうですが、若くて歯切れよい大久保先生の言葉を心に元気でまた会いましょうと声をかけあいました。

(札内東友の会 鈴木志摩子)

今年の目標 ゆとりを持って

山田 公子さん(北広島市)

新年号はカラー印刷で朝日の昇る様子がすがすがしい写真が掲載され、きりつとした気持ちになりました。子供のころ、元旦の食卓を囲みながら父は一人ひとりの一年の目標を発表させたものです。私の今年の目標は、「何事もゆとりをもつて」です。去年は早めに色々なことにとりかかりましたが、それでも年末にあたふた。「一年の計は元旦にあり」という父の声が聞こえてきそうです。今年はさらに見通しをもつて諸事に向かおうとおもっております。

原発ゼロをめざし 泊原発の廃炉を願う

中村 廣治さん(芽室町)

福島原発事故を教訓に原発ゼロの社会を目指しましょう。私も泊原発廃炉裁判の原告の一人として頑張りたい。「泊原発の廃炉をめざす会」に是非、多くの人が加入されることをお願いいたします。

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇一五五・三一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 〇一五五・三〇八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 〇一五五・三一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五・四二二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五五・四一七四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五・四二二三八九
- 【新得】土山 武志 〇一五五・六四四七二一六
- 【清水】妻島 靖子 〇一五五・六三二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五・六六二二一七六
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五・六二二三五八九
- 【中札内】西村 和正 〇一五五・六七二七七四
- 【更別】小刀 彬 博 〇一五五・五二二六五七
- 【大樹】有岡千恵子 〇一五五・八七五二二八
- 【広尾】前崎 茂 〇一五五・八一四三四〇
- 【幕別】野原 恵子 〇一五五・五四一三二七五
- 【札内東】鈴木志摩子 〇一五五・五六六六七五七
- 【札内西】成沢せい子 〇一五五・五六六五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五・八八二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 〇一五五・七四二六三四
- 【池田】吉田 清治 〇一五五・七二八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五・二二四八二二
- 【足寄】田利美智子 〇一五五・二五四〇〇〇
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五・二七三三九〇
- 【東】加藤 みち 〇二二・六三二一八
- 【柏】加藤 昌明 〇二二・五五〇八四
- 【光南】村上やよい 〇二二・五五五八八
- 【鉄南】牧野美智子 〇四七・八九六五
- 【中央】田村力オリ 〇二二・二六〇七
- 【啓北】内田 豊 〇三六・三八一八
- 【栄】岡山 啓子 〇三三・〇五三七
- 【開西】岡本 顕 〇九〇・六四四六五二二
- 【西帯広】清水美喜子 〇三七・二七二八
- 【西南】田所 豊之 〇二二・七五八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇三三・一四四三
- 【白樺】高宮 裕 〇三四・一八八二
- 【新緑】渡辺 宗雄 〇二一・六二二四
- 【柏林台】横塚恵利子 〇四一・七七九〇
- 【緑西】村上久美子 〇三三・六八五二
- 【稲田北】平 麗子 〇四八・〇七一五
- 【稲田南】藤田 功 〇四八・六九五
- 【大空】畑中 庸助 〇八〇・四五〇九三六六
- 【川西】伊沢佐恵子 〇六〇・二五〇六