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

「ありがとう」という笑顔に支えられて！

介護ボランティアに参加しませんか？

『あなたもボランティアに参加しませんか？』という呼びかけで、〝ボランティアさん〟を囲んだ集いが、友の会連絡会主催でこの３月に開催されました。

現在50人ほどの介護ボランティアさんが、常時老健白樺デイケアと療養棟の「さくら」、柳町のデイサービス「すずらん」、白樺のデイサービスセンター「ほのか」などで、利用者さんたちへのサポート活動をしています。

しかし、現在この介護ボランティアさんの発掘につながればという願いで設定しました。参加された３人の介護ボランティアさんから貴重な経験談を聞くことができました。介護ボランティアのきっかけとなったことは、「定年退職後の生き方のひとつとして始めた…」「両親が亡くなり心にぽっかり穴が空いたので…」「市のボランティア講座を受講。その後老健が設立されたので…」などの理由で関わり始めたといいます。「失敗もあるけれど、利用者さんが元気になってくれている」「利用者さんから学ぶことが多い」「利用者さんとの会話〔言葉〕が力となっている」「ボランティア同士の関わりも楽しい」などの発言には、ボランティア経験者だからこそ言える重みのある言葉でした。そして、「なにより帰り際に、利用者さんからの〝ありがとう〟という一言と笑顔で逆に励まされている自分がいることに喜びを感じ、多少体の調子が悪くても気がついたら自分が元気になっている」と

そこで、現在活動をされているボランティアさんから直接お話しを伺い、その活動を知り、ボランティアさんの発掘につながればという願いで設定しました。参加された３人の介護ボランティアさんから貴重な経験談を聞くことができました。介護ボランティアのきっかけとなったことは、「定年退職後の生き方のひとつとして始めた…」「両親が亡くなり心にぽっかり穴が空いたので…」「市のボランティア講座を受講。その後老健が設立されたので…」などの理由で関わり始めたといいます。「失敗もあるけれど、利用者さんが元気になってくれている」「利用者さんから学ぶことが多い」「利用者さんとの会話〔言葉〕が力となっている」「ボランティア同士の関わりも楽しい」などの発言には、ボランティア経験者だからこそ言える重みのある言葉でした。そして、「なにより帰り際に、利用者さんからの〝ありがとう〟という一言と笑顔で逆に励まされている自分がいることに喜びを感じ、多少体の調子が悪くても気がついたら自分が元気になっている」と

しかし、現在この介護ボランティアさんの発掘につながればという願いで設定しました。参加された３人の介護ボランティアさんから貴重な経験談を聞くことができました。介護ボランティアのきっかけとなったことは、「定年退職後の生き方のひとつとして始めた…」「両親が亡くなり心にぽっかり穴が空いたので…」「市のボランティア講座を受講。その後老健が設立されたので…」などの理由で関わり始めたといいます。「失敗もあるけれど、利用者さんが元気になってくれている」「利用者さんから学ぶことが多い」「利用者さんとの会話〔言葉〕が力となっている」「ボランティア同士の関わりも楽しい」などの発言には、ボランティア経験者だからこそ言える重みのある言葉でした。そして、「なにより帰り際に、利用者さんからの〝ありがとう〟という一言と笑顔で逆に励まされている自分がいることに喜びを感じ、多少体の調子が悪くても気がついたら自分が元気になっている」と

も…支える人と、支えられる人が『ありがとう』で繋がっている。そんな心のふれあいが10年以上も介護ボランティアを続けている原動力になっているのだと思いました。

私たち『友の会』は〝福祉は人権〟という『民医連』の理念のもと、私たち国民が、人間として尊重される医療と福祉の実現を目指す、十勝勤医協との協力・協同のパートナーとして大きな役割を担っています。

その役割のひとつとして、このような介護ボランティアさんたちがいることを忘れてはならないと思います。介護ボランティアさんたちの活動は、十勝勤医協の事業推進にとって欠くことのできない歯車のひとつになっていることを改めて実感しました。

高齢社会、定年退職後の人生設計〈ライフプラン〉を組み立てることが必要であり、自分の役割があれば、人生豊に過ごすことができるのだと思いました。行くところがあり、会いたい人がいて、することがある。それが、生きる力になっているのだと思います。介護ボランティアさんたちが伝えたかったことは…

【友の会連絡会副会長　武井　純子】

聴診器

昭和37年教科書無償化となる前に小学校に入学した私は、生活保護世帯のため教科書は無料で支給された。友達は親と買っていたが、自分は姉と一緒に受け取り子供心に不思議な気持ちがあった。食料は現金で払えずつけで買い、貧しさをしみじみ感じながら育った▼年老いていた父は仕事にも就けず時々役場職員が自宅に来て母と生活について話をしているのを聞いて切ない思いを抱いた。生活保護が切れ食堂から下宿業まで家計を支えた母の姿を見て生活観が身に付いた▼生活保護が過去最高の２０８万人を超え、働いていても生活保護基準以下の世帯が６６０万世帯も存在する▼政府は枕詞のように「福祉は本当に困っている人を救済するためのものであり、それ以外の人は極力、自己責任で生活することが望まれる」と強調する▼生活保護法は貧困に至った原因は問わない。自己責任論の弊害は貧困を拡大するだけではなく、貧困当事者本人の尊厳を守れずに、自分を大切に思えない状態にまで追い込む。この世に生を受けた一人一人の命は、かけがえのないものである。民医連の真骨頂である「無差別・平等の医療」に誇りを！（若）

第23回 十勝健康まつり

降雨の中、1000人が来場

Tokachi紅による演舞

第23回十勝健康まつり（実行委員会主催）が6月17日、ドリームタウン白樺（白樺16西2）で降雨のなか開催されました。

ステージ企画では、KBCカマダバイシクルクラブによる一輪車やTokachi紅によるよさこいソーランの演舞、合唱団エルデの歌声が披露されました。残念ながら、吹奏楽グループウインズ、アロハ・ヌイ帯広のフラダンスや帯広北高等学校のチアリーディング、帯広大谷高等学校の吹奏楽は中止になりました。

白樺医院内では、帯広市内の医師の協力を頂き整形外科、泌尿器科、眼科などの無料健康相談が行われました。屋外会場では、簡易テント内で体脂肪測定、尿検査、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの健康チェックをはじめ、病気の予防や各種検査の紹介などのパネル展示や野菜、飲食物、リサイクル品などのバザーも行われました。

抽選会では、ドリームタウン白樺内の店舗から協力を頂き、商品券や無料券をはじめ、お米券や十勝川温泉の利用券などの景品が当たる当選番号が発表されるごとに会場内は盛り上がりました。

早朝からの雨が昼にかけて強くなり、予定していた終了時間を繰り上げて正午すぎに閉会しました。

パネル展示コーナー

【本部組織係長　藤田　一彦】

全日本民医連総会 方針を学ぶ

5月30日(水)、全日本民医連の長瀬文雄事務局長による「全日本民医連総会方針学習会」講演が行われ、パート職員、友の会役員を含め、88人の方が参加しました。長瀬事務局長は、東日本大震災による被害者に対し全力で支援を行う医師・看護師などの献身的な姿を見て民医連医師になろうと決意した浪人生や、生活困窮者などへの訪問活動を通じて生活支援や医療支援を行う民医連職員、無料低額診療を広げ、医療を受けられず困っている方々の命の支えとなっている民医連事業所のがんばりなどを紹介し、私たちが日々行っている当たり前の医療・介護の実践や行動が多くの国民の励みになっていることを紹介しました。

また、日本の現状と今後のあり方についても触れ、日本の貧困な社会保障政策の下、孤立死や手遅れ死などが相次ぎ、一般病床や病院自体の数も減らされ続け、TPP協定による混合診療の解禁・公的医療の縮小などにより、国民の命と健康がないがしろにされている実態を語り、困っている人がいればその人のもとに駆けつけ、地域に出かけ、患者に寄り添い、人権を大切にする看護・介護を行う『民医連マインド』を持ち、自己責任ではなく「権利としての社会保障」を求め、日々の実践をしていこうと提起しました。

参加した職員からは、「涙が出るほど民医連のすごさを感じました。気になる患者訪問や日々の医療活動など普段やっている実践に誇りを持ちました。」「テレビ番組等民医連外からどのように見えるのかということも紹介していただき、自分たちの活動に確信を持ちました。一致団結して今後の取り組みができるとこれからの医療活動が楽しみになりました。」「『人間に格差はない』とは、まさにその通りで無料低額診療はもっと多くの人に知ってもらうべきだと思いました」「私たちはどんな患者さんに対しても何ができるかを考えます。ただ、だまって話を聞いたり、背中をさすったり、手を握っていることもあります。その一つ一つのことで患者さんと心を通わせているし、それが看護の原点だと思います。患者さんに寄り添う看護ができるように、成長していけるように、また努力を続けていきたい」などの感想が寄せられました。

【本部総務係長　三浦　紀秋】

医療・介護の現場から　シリーズ㉝

2011年度から帯広病院に開設された地域医療連携室は、他の医療機関や施設・事業所との連携、地域との連携の窓口として活動しています。

この一年間で寄せられた相談は47件、5割以上が終末期療養のための転院でした。

ずっと他の病院にかかっていた方を、しかも人生の最終地点でお引き受けして、ご本人・家族ともに納得のいく最期を迎えていただくことは、私たちが思ったよりも大変なことでした。

今の医療の仕組みでは治療ができなくなった状態で長く入院ができないのです。

帯広病院を紹介され主治医に見捨てられたと絶望している方、家でみてくれる人がいないのでもうどこで死んでもいいと諦めている方を受け入れて、一から関係を作るのは難しいものでした。

そこで、地域医療連携室と病棟の看護師が訪問し、最期まで人としての尊厳が守られるように、十勝勤医協に転院したらできることを伝えました。

例えば、退院はできなくても外出や外泊のお手伝いをすること、病室でも家にいるように家族水いらずで過ごすこと、やりかけのお仕事を病室でやりとげることです。

地域連携の仕事に関わる中で、病気と経済困難があり、頼れる身寄りもない中で人生の最期を迎えざるを得ない方、多くの困難を抱えた方がたくさんいることを感じます。

やはりもっとも困難な方の力になれることが私達の存在意義だと思い、今後も頑張っていきます。

【帯広病院総看護師長　渡辺　景子】

第21回 友の会連絡協議会総会

第21回友の会連絡協議会総会が5月26日、とかちプラザで開催されました。総会には各友の会から代議員97人が参加し、提案された全議案が満場一致で採択されました。

討論では、無料低額診療へのつながりや青年職員との取り組みについて紹介した鉄南友の会、地域が広域なため新たに班を作り活動の活性化に取り組んでいる豊頃友の会など、5つの友の会から発言がありました。

今総会では役員の改選があり、石沢英子事務局長、重堂登・輔田等副会長が退任し、新任に山本鉄雄事務局長、阿部将宏・石沢英子副会長がそれぞれ選出されました。

【本部組織部　鈴木　亮祐】

在宅生活を続けていくために

ケアセンター白樺
作業療法士　塚越健一郎

こんにちは、ケアセンター白樺ではたらく作業療法士の塚越です。
ご自宅で安心して生活していただけるよう、今回は手すりについて紹介します。
手すりといっても今はいろいろな種類があり、どれをつければいいのか迷ってしまうと思います。
手すりの種類によって使い方が異なるので数種類を紹介します。

① よこ手すり

よこ手すりは主に廊下や階段など歩行を補助する役割があります。

② たて手すり

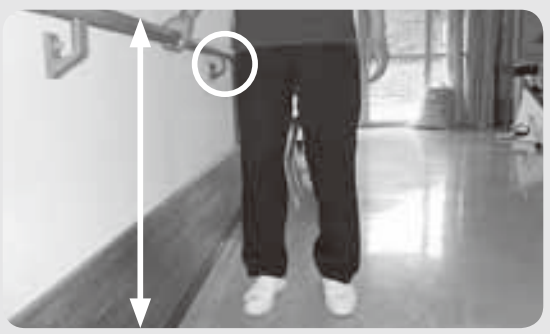
たて手すりは主にトイレや風呂場に設置され立ち上がり動作を補助する役割があります。

③ L字手すり

この手すりは主にトイレ、ふろ場、玄関に設置され立ち上がりと方向転換など、立ち上がってからの動作補助の役割があります。

④ 手すりの高さ

手すりの高さは75センチから85センチまでが一般的です。
高さは使う方に合わせ設定します。理想的なのは大腿骨大転子部（写真〇の所）と同じ高さが使いやすい高さになっています。
たての手すりは使用される方の背の高さや腕の上がる位置などで異なり、立ち上がる時には一番力の入りやすい高さと位置に設定します。
ちなみにケアセンター白樺のよこ手すりの高さは78.5センチとなっています。
このように手すりは色々とあります。どの手すりが良いかはリハビリ技士に相談をしていただければその方の身体状態に合わせた手すりの形、高さなどアドバイスすることが出来ます。



手すり設置は介護保険の住宅改修で上限20万円まで１割負担で行えます。
検討されている方はケアマネージャーや利用されている施設の職員に相談してください。

ディサービスほのか

スーパーダイイチ 買い物レクリエーション

６月11日から1週間、買い物レクリエーションで近くのダイイチまで出掛けています。買い物レクリエーションは隔月で行っており、皆さんが楽しみにしている行事のひとつです。
今晩のおかずを買う方や、ご家族へのお土産を選ぶ方、友達が来たら一緒に飲むワインを買う方など、店に並んでいる商品を手に取り、皆さん真剣な表情で品物を選んでいました。
なかでも、普段物静かな利用者さんがお孫さんのお土産にと、目を輝かせて買い物をしていた姿がとても印象に残っています。店を回りながら昔作った料理の話は勿論、おいしい野菜の選び方や、この食材でどんな料理が出来るかなど、とてもためになる話も聞かせてもらいスタッフも楽しいひとときを過ごしています。
日頃なかなか出歩くことが出来ない方が多いので、買い物をしなくても旬の野菜や果物など様々な品物を見て回るだけでも、よい息抜きになると皆さん喜んでくれていました。これからも、利用者さんの笑顔が見られるよう頑張っていきたいです。

【ディサービスセンターほのか介護主任　菊地　由佳】

ケアセンター白樺

「コーヒーが最高」 デイケアライフで喫茶コーナー

ケアセンター白樺デイケアらいふでは、様々な月ごとや季節ごと行事を行っています。特にボランティアさんのご協力をいただいて、月二回開催している喫茶コーナーは、「喫茶店気分を味わえる」と利用者さんからも好評です。メニューは、コーヒー、紅茶、ココア、サイダー、コーヒー牛乳、オレンジジュースに昆布茶と、本当の喫茶店なみに充実しています。
その他年間行事では、動物園やグリーンパーク、菖蒲園に出かけたり、イトーヨーカドーや愛菜屋、柳月の見学・お買い物なども行いました。
楽しい行事食も定期的に行っており、年数回みんなで焼き肉、夏は流しソーメン、冬には鍋バイキング、敬老の日には、お祝いメニューも用意しています。
デイケアは、介護保険の要介護認定で、要支援1～2ないしは、「要介護1～5」とされた方、病状が安定期で、積極的な治療が必要ない方、生活訓練、機能訓練等を行うことにより、家庭生活の維持、向上が期待できる方等が対象です。
お問い合わせは、電話41－1165まで問い合わせください。

【ケアセンター白樺事務課長　高田　弘之】

友の会連絡会コーナー　生き生き広場　☎〇一五五－二二－四二四四

地域に根ざし活動を活発に

栄友の会

栄友の会は5月13日午前10時半から栄福祉センターで2012年度の総会を行いました。

これまで6月開催がほとんどで世話人会と事務局で運営していましたが、役員体制を新たにすることになり、会長を選出することもできました。

総会では釧路、札幌での孤独死、孤立死の悲しいニュースは、帯広の栄地域でも他所の事ではなく、友の会会員同士、地域に根ざした活動を展開すれば未然に防げること。消費税増税、原発再稼働、TPPなど私達の暮らしをさらに困窮させる政治に反対し、健康と最低限の生活を守る活動を栄友の会でも活発にして行こう！と確認しあいました。

総会後、軽い食事をしながら懇親しました。

【栄友の会　佐藤 久輝】

諸課題の取り組み　全会員の活動に

音更東友の会

音更東友の会は、このほど世話人16人と来賓として友の会連絡会の重堂登副会長と柳町医院の山本圭介事務長を迎えて『世話人総会』を行いました。

事務局から、1年間の活動報告と決算報告・監査報告を行い全員一致で承認した後、今年度の活動目標として会員拡大10人、世話人拡大2人、「いつでも元気」2部、健康相談会3回、健康づくり（ふまねっと）25回の目標を設定し、憲法・平和と人権を守る活動など6つの具体的な活動方針を決定しました。最後に予算と会長以下7人の役員を含め28人の世話人を決めて閉会しました。

総会では、毎月定例の役員会の開催、会員拡大目標の達成、毎月2回の「ふまねっと」の実施、健康相談会の実施など前進した面はあるものの、署名活動、「安心カード」の活用、地域訪問の活動などに十分取り組むことが出来なかったことを反省し、今後は活動の目的や意義などを十分に学習し、世話人を中心とした全会員の取り組みにしていくことを確認しあいました。

【音更東友の会　菅原 一晴】

着物のリフォーム　ファッションショー

緑西友の会

6月2日、11時から明和福祉センターで第9回緑西友の会総会と懇親会が行われました。

参加者は49人で顔見知りのかたも多く和やかにすすみました。今年度も会員を20人、「いつでも元気」を2部増やすこと、多様な健康相談会を6回開き、会員の健康を守る活動や、日帰り旅行など親睦を深める活動を行うことが拍手で承認されました。昼食に、おいしいお弁当と会員手作りの山菜料理をいただきました。

オカリナの演奏で懇親会が始まりました。素朴で優しい音に心が洗われるようでした。着物をリフォームした服のファッションショーは大好評でした。次々と登場するモデルの着ている服をひっぱり「どうやったの？」「私、着てるだけで分かりません」「着物がこんなに素敵になるのね」笑いや驚きの声が広がりました。

つぎにビンゴゲームをして、最後は全員で「四季の歌」を歌って終わりました。

初参加の方から「友の会はこんなに楽しいことをしてるんですね。また参加します」と感想が寄せられました。会員も3人増えました。

これからも、元気で楽しい友の会活動めざして、みんなで力を合わせましょう。

【緑西友の会　村上久美子】

頭の体操

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。〇の中に文字を入れてください。

出題者は北原孝志さん（帯広市）です。

　　草
平□理
　　因

　　開
自□覚
　　見

　　興
撤□止
　　棄

　　完
不□体
　　域

【ヒント】
「放射能を出す電力より、自然エネルギーを使う安全な日本に」

【答　え】
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】
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-ikyo.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。

【締め切り】
7月20日（当日消印有効）。発表は第340号（9月号）紙上です。

【第336号の当選者】
答えは**「増税反対」**でした。

応募総数76通、正解者75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）

伊藤建一・加藤昌江・酒井千恵子・佐々木由美子・二瓶弘・村上礼二郎（帯広市）・金打かつ子（幕別町）・猪口初美（広尾町）・長瀬順子（豊頃町）・工藤一夫（岩見沢市）

※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。

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	〇一五六四－七－四四三五
【上士幌】	山本 政俊	〇一五六四－二－三〇八九
【新　得】	土山 武志	〇一五六－六四－四七一六
【清　水】	妻鳥 靖子	〇一五六－六三－二五七八
【鹿　追】	武田 耕次	〇一五六－六六－二一七六
【芽　室】	米倉 興宰	〇一五五－六二－三五八九
【中札内】	西村 和正	〇一五五－六七－二七七四
【更　別】	小刀祢 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	〇一五五八－二－四三四〇
【幕　別】	野原 恵子	〇一五五－五四－三二七五
【札内東】	鈴木志摩子	〇一五五－五六－六七五七
【札内西】	成沢せい子	〇一五五－五六－五九〇三
【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	〇一五六－二二－四八二二
【足　寄】	田利美智子	〇一五六－二五－四〇〇〇
【陸　別】	餌取 貢	〇一五六－二七－三五九〇
【東】	加藤 みち	二三－六三一八
【柏】	加藤 昌明	二三－五〇八四
【光　南】	村上やよい	二五－五五八八
【鉄　南】	牧野美智子	四七－八九六五
【中　央】	田村カオリ	二三－二六〇七
【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	〇九〇－六四四六－五五二一
【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	三四－一八八二
【新　緑】	千田 濱子	二一－四四〇八
【柏林台】	横塚恵利子	四一－七七九〇
【緑　西】	村上久美子	三三－六八五二
【稲田北】	平 麗子	四八－〇七一五
【稲田南】	藤田 功	四八－六九五一
【大　空】	畑中 庸助	〇八〇－四五〇〇－九三六六
【川　西】	伊沢佐恵子	六〇－二五〇六