

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

福祉避難所協定を帯広市と締結

—老人保健施設ケアセンター白樺—



米沢市長(中央)と協定書を交わした小倉施設長(左)

また、施設に常備されている非常食を活用すれば、水や食糧の供給が途絶えても数日間、持ちこたえることができます。

災害時の老健施設の役割
介護老人保健施設は「包括的ケアサービス施設」といわれます。リハビリの機能訓練室やデイケアホールなど広い空間があることから、災害時にはそれらを「福祉避難所」のスペースに提供することができま

7月9日、帯広市内4カ所の介護老人保健施設代表と米沢則寿帯広市長が「災害時における福祉避難所の使用に関する協定書」に調印しました。十勝勤医協からは小倉浩夫医師（老人保健施設ケアセンター白樺施設長）が出席しました。

はげしい地震や大雨洪水などで住民に避難指示が出されたときに、一般の避難所の他に、高齢者や障害者など日常生活に支障がある人を対象にした「福祉避難所」が設けられることがあります。このほど帯広市と十勝勤医協の間で災害時の避難所開設に関する協定が結ばれました。

医師や看護師・リハビリ技士など医療系職員、認知症やターミナルケアに熟達した介護職員がいますので、総合的な高齢者ケアを提供できる人的体制が整っています。

このように老人保健施設は、災害時に医療・介護の両面から地域住民をサポートする力を発揮します。

東日本大震災を教訓に

今回の協定は、ケアセンター白樺の笠松信幸事務長が帯広市内の老健施設それぞれに呼びかけて実現しました。その経緯について笠松事務長は話します。

2年半前の東日本大震災が契機です。震災直後の岩手県大船渡市に民医連の臨時診療所を開設するために行ったのですが、

福祉避難所とは

高齢者、障害者、妊産婦など一般の避難所では生活に支障がある人のために特別な配慮がされた避難所です。災害救助法が適用されると、都道府県・市町村の判断で設置でき、運営費用や物品に国庫補助が適用されます。東日本大震災を契機にして福祉避難所の重要性が注目され、全国の自治体で、介護施設等を福祉避難所に指定する協定が結ばれています。

高台の公民館に、数百人の近隣の方々が避難していました。手足を伸ばして満足に寝る場所さえない部屋に老若男女が一緒だったのです。大津波から命がけで逃げて来たものの寝たきりで動けない高齢者、身体の不自由な人、乳飲み子を抱えた妊婦さんもしました。当時、大船渡市には福祉避難所協定を結んだ施設がなかったため、こうした人たちが適切な避難所に移るには1カ月以上もかかったのです。被災地から戻って調べてみると、当時の帯広市には福祉避難所が1カ所もありません。市役所に行つて老健ケアセンター白樺が福祉避難所になる用意があることを説明し、ようやく昨年夏に協定の道筋がつけました。

そこで、当施設だけでなく「一緒に福祉避難所協定を結びましょう」と市内の老健施設にも呼びかけました。少し時間がかかりましたが、大災害が起こる前に協定が結べて良かったです。



老人保健施設ケアセンター白樺

地域に役立つ

開かれた施設に

ケアセンター白樺の渡辺景子副施設長は、「老人保健施設はリハビリ機能を持った介護施設であるとともに、地域に開かれた施設でありたいと思います。毎日たくさんさんのボランティアさんが手伝いに来て下さっていますし、中学生から大学生まで体験実習も大勢みえます。地域の方々がウエス（掃除用の布）、リングプルを集めて寄付してください。福祉避難所協定はそうした地域のみならず、全国に広がります」と笑顔で話してくれました。

聴診器

▼先日、北海道勤医協理事長の堀毛先生の講演を聴く機会があった。お話しの中で紹介された

のが、東野圭吾著『真夏の方程式』。映画化で話題のあのガリレオシリーズである▼登場人物が「無料低額診療制度」について語るシーンがあるらしい。小説の中でどのように無低が登場するのかを確かめたくて、すぐに書店に走った。「無料低額診療」を採用している病院ですね。それは、東京には四十ほど、そういう病院があると聞いている（一部抜粋）▼期待した民医連の登場はなかったが、多くの人々が無低を知る機会になる。無低が登場する理由は当然ながら小説の人物の背景にある。苦しみや困難を抱える人が背負ってきた人生を描く、書き手の力に引き込まれた▼人間が生きる姿を小説や映画にすることも、医療、介護を実践すること、その視点がどこにあるかが問われている。民医連の視点は言うまでもなく困難を抱える人の人生、背景にまで迫りその権利を守ることに。無低利用により生命が救われ、生活を再建できた事例がある。日々の実践に確信を持ち、無低をもっと多くの人々に知らせたい。

(景)



2013 WORLD CONFERENCE AGAINST A&H BOMBS

原水爆禁止世界大会 in 長崎

●●●核兵器のない平和で公正な世界を●●●

長崎への原爆投下から68年がたちました。8月7日から長崎県で開催された原水爆禁止2013年世界大会に十勝勤医協から、中原睦さん（帯広病院）、眞田亜耶さん（帯広病院）、中村法子さん（ケアセンター白樺）の3人が派遣されました。その中から、眞田亜耶さんに感想を聞きました。

8月7日～9日に長崎で行われた原水爆禁止世界大会に参加してきました。全国各地、そして世界からたくさんの方が集まりました。会場には千羽鶴が飾ってあったり、参加した方々の地域で行われた平和活動が紹介されていたりしました。長崎市民だけでなく、参加された全ての人から平和への思いを感じました。長崎に行くにあたり、私は、日本に原爆が落とされたことについて教科書に書かれている程度のことしか知らなかったのですが、実際にいき、爆者の方から原爆が落とされた瞬間の話を聞いて、衝撃を受けると同時に恐ろしい気持ちになりました。当時は小学生であつた被爆者の男性が、一瞬の出来事で変わり果てた街並みや人間の姿が映った写真と一緒にその時の状況を語ってくれました。話を聞きながら当時の状況を想像することもできなくなるくらい恐ろしくなりました。また、資料館に行



くと、熱さに溶けた瓶や真つ黒に焦げた弁当箱、ガラスが刺さって穴が開いた服などが展示されており、情景が頭に出てくるようでした。「もし、あの時原爆が落ちていなかったら……」と何度も考えてしまいました。「戦争は二度と起こしてはならない」その意味を改めて理解することができました。広島・長崎に原爆が投下されてから68年が経ちました。これから時が経つにつれてだんだん被爆体験を語れる人が少なくなると思います。実際に被爆者の方から話を聞いたことが本当に貴重な経験であつたと感じました。見て聞いて感じたことを、これからたくさんの人に伝えていかなければならないと強く思いました。

一緒ににはたきませんか？ご紹介いただけませんか？
正職員（パート職員可）

看護師募集

十勝勤医協帯広病院 師長室 眞田
電話 0155-21-4111 E-mail: kango-bu@tokachi-kin-ikyo.or.jp

平和な世界を作るために、自分たちができることを考えて行動することが大切であると感じました。
【帯広病院事務 眞田 亜耶】

シリーズ

憲法があぶない



音更 9条の会 重堂 登さん

参院選の争点の一つが憲法改正の問題でした。選挙の最終盤、自民党が優勢とみて、安倍首相が「憲法9条を変える」と本音を言い出しました。また、石破自民党幹事長が「国防軍の出動命令に従わなければ軍法会議で死刑」と発言したことが衝撃をあげました。最近では、麻生副総理が「気づかぬうちに改憲」「ナチスに学べ」と暴言を吐いています。いま、この暴走・憲法改悪を阻止する重要な段階に入っています。

福島原発事故後のある人の反省。「自分は良心的であると思うし、原発にも反対であつた。しかし、2012年から中断していたAさんが息を切らしながら受診しました。以前は喘息の治療で通院していましたが、入院した際の未収が残っているため、負い目を感じて通院することが出来なかつたと話されました。数年前に夫が亡くなり、最近では3万円程度の年金収入しかなく、貯金も底をつき、それでも何とかやりくりして生活してききました。Aさんは当院での無料低額診療事業開始を知り、昨年10月に風邪をこじらせて久しぶりに受診、そのまま無料低額診療対象

し、声も出さず、行動もしていなかった。考えてみると自分は行動していないので、原発賛成の方に組まされているように思えるようになった。」黙っているのは憲法改悪する側にとつて、痛くも痒くもないということです。いま、憲法9条を守るために声を出し、行動するときだと痛感します。音更では、憲法9条を守る運動を月2回続けています。116回、4700筆の賛同署名を得ています。これを継続することが大事だと考えています。対話の中では「憲法が危ない」と実感している方が増えてきています。「国民投票では改悪

されていきました。経済的困難への支援や、安心して治療を継続していくために、中断フォロ

医療・介護の現場から

シリーズ④⑤

ーや気になる患者訪問など民医連の医療活動はとても重要な取り組みです。帯広病院では、春から未収金がある患者さんへの訪問を行い、生活背景や経済状況、そして未収金があるがために通院を控えている実態を知りました。事務では今後も定期的に未収金訪問を継続していきます。その中で、経済的困難や未収金などで通院を控えている状況があるならば、少しでも地域に無料低額診療事業を広げ、安心して通院が継続できるような支援をすすめていきたいと思えます。
【帯広病院医事課長 山本 圭介】

帯広病院

胃カメラ休日特診のご案内

10月20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(0155)21-4111

反対の立場に立つ。」「来てくれてありがとう！」と反応は頗る良好です。いつ行動するの!?今でしょ!!

食を学び楽しもう!!

— みんなの食卓 —



帯広病院
管理栄養士 増川 祐子

栄養成分表示とは？

健康増進法の栄養表示基準は、他の商品や一般商品と比べて「低カロリー」「カロリーゼロ」「カロリーオフ」など記載する基準を定めています。どの商品と比べたかを明記した上で、飲料の場合は100ml当たり5Kcal未満であれば、ゼロ表示が認められています。100ml当たり4Kcalある飲料の場合、500mlのペットボトルを1本飲むと20Kcalになりますが、「カロリーゼロ」の表示が認められています。「砂糖不使用」なども勘違いしやすい表示です。製造過程で砂糖を使っていないという事を意味し、砂糖の含有量がゼロというわけではありません。果実などの糖類を含んだ原材料や砂糖以外の糖質が使われている場合があります。キシリトールやスクラロースなどの低カロリー甘味料を使っていれば、製品全体も低カロリーになっている事が多いですが、ブドウ糖や果糖、麦芽糖のカロリーは砂糖とほぼ同じです。また、「ノンシュガー」や「無糖」は「砂糖不使用」と意味が異なり、飲料100ml当たり糖類が0.5g未満である事を意味しているの、糖類以外の甘味料が含まれている場合もあります。栄養表示基準は、カロリーや栄養成分の量を表現する場合、熱量や含有量の数値を表示する事を義務づけています。飲み物のカロリーを気にする時には、「甘さ控えめ」などのキャッチコピーではなく、包装に表示されている栄養成分表示欄を確認してみてください。



表示例	飲料100ml当たりのエネルギー
無、ゼロ、ノン、フリーなど	5Kcal 未満、糖類0.5g 未満
低、少、ライト、オフ、微糖、控えめ、ダイエットなど	20Kcal 以下、糖類2.5g 以下

今月のおすすめ料理 ～茄子のガーリック炒め～



【材料 2人分】

- ・茄子……………3～4本
- ・ベーコン……………2枚
- ・ニンニク（みじん切り）…1片分
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・粗びき黒コショウ……………少々

【下準備】

- ◆茄子はヘタを切り落とし、縦じまに皮をむく。
幅1cmに切り、分量外の塩を入れたたっぷりの水に10分放ち、ザルに上げて水気をきる。
- ◆ベーコンは細切りにする。

【作り方】

1. フライパンにオリーブ油、ベーコン、ニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがたってきたら、茄子と酒を加えて炒める。
2. 茄子がしんなりしたら塩、粗びき黒コショウを加えて炒め合わせ、器に盛る。

【茄子の保存方法】

茄子は購入した時の状態が保存方法の目安。例えば、採れたての常温で売られている茄子は、陽の当たらない涼しい所へ。冷蔵状態で売られていたら、冷蔵庫で。茄子は乾燥しないようにラップに包み、冷やしすぎると味が落ちやすいので、新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存するのがオススメです。



今年で2回目になります、七夕祭りに七夕飾

ケアセンター
白樺

七夕飾りを展覧しました

りを出展しました。去年以上の物を作ろうと利用者さんと職員が丸くなって頑張り、大作が完成しました。8月7日その七夕飾りを見に外出レクリエーションで広小路七夕祭りへ行ってきました。まずは自分たちの作った飾りの前で記念撮影をしました。大きな飾りなので、どの方も全て繋がったものを見るのは初めてで、出来栄

デイサービスセンター
ほのか
「流しソーメン」
夏は最高！
デイサービスセンター
ほのかでは、夏らしい行事企画として、流しソーメンをおこないました。7月に続き大変好評につき、8月も実施することになりました。調理士さんのご協力もあり、楽しく行うことができました。普段ソーメンが苦手な利用者さんも、食が細くあまり食べない利用者さんも、この日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。なかでも、ほのかの畑で栽培したトマトときゅうりも流し、とても美味し



いと大人気でした。後日の感想でも、「竹を使つての流しソーメンは、大変よかった」、「ぜひまたやってほしい」、「ほのかで作ったトマトが甘くて美味しい」などの声

えに「うちのが一番すごいね。」とつてもきれいにできているね。」と、笑顔で話されていました。その後は他の飾りも見回りながら、昔の七夕祭りの話をしたり、ベンチに座ってかき氷やアメリカンドックを食べたりしながら、お祭りの雰囲気存分に味わってきました。出展した飾りは、残念ながら目標としていた入賞には手が届きませんでしたが、利用者さん、職員共に楽しい時間を過ごすことができました。
【ケアセンター白樺・デイケア
山本 景子・江口 裕美】

デイサービスセンター
ほのかでは、行事・外出レク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、気軽にデイサービスセンターほのかまで、ご連絡ください
(☎41-4165
担当山上まで)

もよせられ、職員も非常に励みになっています。今後も、「手作りおやつ作り」を予定しています。デイサービスセンターほのかでは、今後も楽しい行事食を行っていきたいと思います。
【デイサービスほのか介護主任
山上 登】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五二二一四一四四

生き生き広場

楽しいふまねっと
複雑な動きへ挑戦

音更北友の会

今年は、6月から毎月
第一土曜日の10時から、
1時間程度行っています。
柏崎秀子さんが、上手



ふまねっとを楽しむ参加者

に指導して下さいますの
で、毎回新しい参加者も
含めて、足腰頭を鍛えて
います。

初めは簡単な歩き方から
始めます。1マスずつ
境目を踏まないように普
通に歩きます。慣れてき
たら斜めに歩いたり、右
足と左足を切り替えたり
します。「カタツムリ」
の歌に合わせて3人並ん
で歩いたり、2組に別れ
て真ん中で交差したりし
て、ゆつくりとリズムに
合わせて歩いています。
60代から80代まで、心
を合わせ集中して歩いて

います。

【音更北友の会 中嶋 晴子】

薬の食後30分は？

薬剤師から熱心に学ぶ

音更南友の会

7月12日、音更南友の
会は地域交流サロン「香
蘭」で健康講座を開催し、
18人が参加しました。

十勝勤医協からは帯広
病院の長崎信幸薬剤師、
柳町医院の浅沼双枝師長、
江口献事務長が参加して
下さいました。

地域交流サロン「香蘭」
は地域の人たちが月1回
集まり、今まで防災、健
康体操、認知症、熱中症
の予防、嚥下体操、癌の
予防、浪曲公演、ふまね
っと、小物づくり、爪の

【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】

〒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
円分の図書カードをお送
りします。

【締め切り】

9月20日（当日消印有



多くの質問が飛びかう

ケア、クリスマス会、花
見などの行事で約1年間
の活動を続けています。

今回は「薬の飲み方」

と題して、長崎薬剤師に
お話しして頂きました。

「くすり」の語源から始
まり、食後30分とは、食
間とは、寝る前、薬を飲
み忘れた場合などわかり
やすく、楽しく説明され、
参加者はメモを取りなが

効）。発表は第354号
（11月号）紙上です。

【第350回の当選者】

答えは「憲法改正」で
した。

応募総数83通、正解者83
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）

浅野隆子・佐々木彰・田
中ちえ子・堂畑和子・広
瀬千裕（以上帯広市）・
宇野宏行（音更町）・萩
原恵子（幕別町）・大井
友恵（足寄町）・中川光
夫（更別村）・平井洋子（釧
路市）

※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。

ら熱心に聞いておりました。

「納豆を食べてはいけ
ない薬があるがどうして
か」という質問にも明解
な回答があり、「そうい
うことか」「学校の先生
に教えてもらっているみ
たいで楽しかった」など
感想が出されました。

【音更南友の会 坂本 恵子】
恒例の年1度の茶話会
は、ふまねっとの例会日
と合わせて7月18日に行
いました。

参加者は24人。ふまね
っとで汗ばんだ身体をと
ころ天で涼み、会員の点
てた抹茶と和菓子で一服
しました。

札内東友の会

紙芝居やクイズに参加
心も頭も働かせ楽しむ

紙芝居「人にやさしい
日本を」をみんなに見て
いただき、クイズにも参
加してもらいました。「身
も心も頭も働かせて楽し
い一時だったよ」「また
来年参加するからね」
「ふまねっとっていいも
んだね。次回の例会には



クイズ形式の紙芝居で質問に答える参加者

絶対くるからね」と初参
加の男性から嬉しい一言
が届きました。

秋の旅行、冬の室内お
楽しみ会にも元気で参加
しましょうと呼びかけて
会を閉じました。

【札内東友の会 鈴木志摩子】



元気で過ごせた
これが一番の幸せ

兼子 清さん（足寄町）

暑くなつたかと思つた
ら寒いと思う日もあつた
りと安定しない天気です。
まさしく今の政治や世の
中ですね。毎日のように
暗いニュースが報道され
るなど後を絶ちません。
世の中どうなっているの
でしょうか。年老いた者
には、「今日元気で過ご
せた」そう思うのが一番
の幸せです。

年金減や消費税増など
それでも頑張らねば

野中 茂子さん（帯広市）

7月中旬になって、少
し涼しいので身体が楽で
ほつとしています。10月
からの年金減や消費税増
税の動きを考えると気分
が落ち込みます。そう言
つても生きてゆかなくち
やなりませんから。

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 〇一五五三〇一八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五五三〇一八八六〇
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五三〇一八八六〇
- 【新得】土山 武志 〇一五五三〇一八八六〇
- 【清水】妻島 靖子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五三〇一八八六〇
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五三〇一八八六〇
- 【中札内】西村 和正 〇一五五三〇一八八六〇
- 【更別】小刀 博 〇一五五三〇一八八六〇
- 【大樹】有岡 千恵子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【広尾】前崎 茂 〇一五五三〇一八八六〇
- 【幕別】小林 正明 〇一五五三〇一八八六〇
- 【札内東】鈴木志摩子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【札内西】成沢 せい子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五三〇一八八六〇
- 【豊頃】岩井 明 〇一五五三〇一八八六〇
- 【池田】吉田 清治 〇一五五三〇一八八六〇
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五三〇一八八六〇
- 【足寄】田利美智子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五三〇一八八六〇
- 【東】加藤 みち 〇一五五三〇一八八六〇
- 【柏】加藤 昌明 〇一五五三〇一八八六〇
- 【光南】村上 孝一 〇一五五三〇一八八六〇
- 【鉄南】牧野美智子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【中央】田村 孝一 〇一五五三〇一八八六〇
- 【啓北】内田 豊 〇一五五三〇一八八六〇
- 【栄】及川 洋子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【開西】岡本 顕 〇一五五三〇一八八六〇
- 【西帯広】清水美喜子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【西南】田所 豊之 〇一五五三〇一八八六〇
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五三〇一八八六〇
- 【白樺】高宮 裕 〇一五五三〇一八八六〇
- 【新緑】千田 濱子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【柏林台】横塚恵利子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【緑西】村上久美子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【稲田北】平 麗子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【稲田南】藤田 功 〇一五五三〇一八八六〇
- 【大空】畑中 庸助 〇一五五三〇一八八六〇
- 【川西】伊沢 恵子 〇一五五三〇一八八六〇
- 【大正】岡山 幹男 〇一五五三〇一八八六〇