

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14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



戸手のひらを太陽にを全員で合唱

講演・分科会

第14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」をめざして、学びと交流を目的に開催されました。講演は、「道央圏における多彩な友の会活動」（講

演要旨は2面に掲載）と題し、菅野義正さん（道央健康友の会会長）に話して頂きました。その後、6つの分科会にわかれて「憲法と平和」、「ひと声かけ・見守り活動」、「介護保険改悪の実態を学ぶ」、「認知症サポ

世話人と職員の心をつなぐ

1月18日、19日、第14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184人（世話人154人・職員30人）が参加しました。記念講演や分科会、夕食交流会などを通じて学びや交流を深めました。

参加者の感想

- ・十勝の友の会活動が熱心であることを知りました。
- ・若い層の方が参加されるように期待します。
- ・友の会の輪を広げ、仲間と一緒に友情の輪を次世代へつなげたい。
- ・最高に楽しかったです。みなさんとの絆が深まりました。
- ・初めて参加しました。最後の盆踊りにちょっとびっくりしました。
- ・各友の会の出し物を楽しむことができました。
- ・全友の会からの参加を希望します。
- ・毎年参加しています。今年も頑張りたいと思います。
- ・記念講演を聞いて、道央友の会の様子がわかりました。
- ・地域での地道な活動が大事だと感じました。
- ・友の会の出し物がユニークで良かった。
- ・世代を超えた交流ができて楽しかった。



“歌声” 特別企画会場

特別企画

分科会後、夕食交流会までの間、特別企画と銘打ち、囲碁・将棋やオビ

「ター養成講座」などが行われました。また、全体会の中で事務局から訴えた「特定秘密保護法の撤廃を求める請願署名」191筆、「憲法をいかし将来に希望の持てる年金を求める国会請願署名」150筆が参加者の協力を頂き寄せられました。

交流会



すだれで十勝大橋（足寄友の会）

ロビ（オリジナル体操）、歌声などが行われ、みなさん思い思いに過ごしました。

夕食交流会では、深町知博理事長の挨拶に始まり、詩吟やカラオケ、マジック、南京玉すだれ、踊りなどが披露され、声援や拍手、笑いで会場は盛り上がりしました。最後に参加者全員で「北海盆踊り」を踊り、大盛況のうちに閉会しました。

聴診器

秘密保護法は、国民主権、基本的人権、平和主義という憲法の三原則を踏みにじるものであり、憲法違反の法律である。▼だから、市民が、ノーベル賞受賞者が、法曹人が、ことごとく、あらゆる場で反対や懸念を表明している▼憲法98条は「違憲の法律は、効力を有しない」と規定している▼しかし安倍総理はその声に耳を傾けようとしていない。そのことを四文字熟語で「馬耳東風」という▼彼が目指すものが「戦争のできる国へ」とまっしぐらに突き進むうとしていくからである。次なる手は、憲法解釈によって「集団的自衛権」を行使できるようにすることにある。これが安倍政権の正体である▼憲法12条は「憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなくてはならない」と規定している▼国民を代表する政権に歯止めをかけられるのは、国民しかいません。このことを脳裏深きに刻み込んで日々を送ろうではありませんか▼来るべき総選挙までには、また長き日々である。「安倍政権ノー」の世論を高めることが重要である▼作家高村薫さんは「次の選挙では、この法案に賛成した党に決して投票しないこと。政治が変われば廃止することもできる」と言い切っている。

演旨

道央圏における 多彩な友の会活動

職員との共同を通じて

道央健康友の会会長 菅野 義正氏

1. 道央健康友の会の設立について
(1) 1994年から1995年にかけて病院や診療所ごとに作られた
2. 道央健康友の会の活動と今後の課題について
(1) 会員は1994年 約8,000人、2005年に10万人を超えた
(2) 道民医連の「友の会」員の約4割を占めている
(3) 月間の成果… 会員32,3%
元氣誌…43,4%
訪問件数…72,5%
(3) あらゆる活動を「友の会」と共に、は勤医協の大原則



現在10万7千人
(2) 道民医連の「友の会」員の約4割を占めている
(3) 月間の成果… 会員32,3%
元氣誌…43,4%
訪問件数…72,5%
(3) あらゆる活動を「友の会」と共に、は勤医協の大原則

- (4) 設立当初は決意を述べるだけ。各友の会は多くの体験をし、豊富な活動で報告できるまでになった
- (5) 前進の要因
・ 各地の先進的な取り組みに学んだ：活動交流集会、十勝、道東、道南
・ 道央健康友の会を構成する単位友の会の経験交流
・ 目標を明確にし、役員のやりきる姿勢と他の友の会の教訓
(6) 今後の課題・問題点について
・ 名称の変更だけでは地域友の会への変更は不十分
・ 地域友の会は「札幌問題」(会員が各区に入り混じっている)
・ 道央圏の各事業所(特に介護事業所)との共同の取り組みの重視

3. 苫小牧友の会の活動について
・ 1994年12月 1,000名の会員で発足
・ 2002年から9つの地域(ブロック、支部)で活動
・ 各ブロックの目標に対する積極的な取り組みと特色のある活動
・ 専門部の意欲的な取り組み
4. 沼ノ端・勇弘ブロックの活動について
・ 1999年の会員百数十名から現在は1,000名を超える会員
・ 今年の月間で「元氣」誌50人の読者を持ち、財政的にも貢献
・ 地域訪問では500軒を超えるお宅に訪問：苫小牧友の会の23%
・ 地域の安心安全のまちづくりに友の会として参加

シリーズ

憲法があぶない



十勝うたごえ「9条の会」
部田 武さん

昨年12月、自民党・公明党の暴挙により秘密保護法案が強行採決されてしまい、本当に悔しく、そしてそろそろ恐ろしい思いもしています。
私は、若い頃から労働運動や平和運動に関わってきました。
そして、機会あるごとにデモや集会に参加し、安保条約廃棄や生活向上のために時々の要求を大声で訴え続けてきました。そのような行動に対し、自民党石破幹事長はデモ活動を「テロ行為と本質において、変わらない」

と自身のブログに書き込み、デモや集会を敵視しており「表現の自由」をおさえ込みたい魂胆が伺えます。
仮にある日、私がデモ行進の最中に逮捕されたとしてもしょう。その際、容疑内容も示されず、また、裁判になっても容疑内容がわからないので、弁護のしようもありません。そして、有罪とされてしまいます。
このような発言があると私達も萎縮してしまいかねません。今後、

何としても秘密保護法撤廃のため皆さんと力合わせて頑張りたいと思います。

好評発売中

2014 月号 380円

いつでも元氣 2

巻頭エッセイ / 介護保険の改革は許さない 藤村 幸子

元氣スペシャル

「健康とめまっしお」

全国の方をあわせて

特集1 世界の水をめぐる旅 野村 浩

特集2 前立腺がん 山田 実

食と健康 胃腸の健康と 高血圧の方の食事

発行：道央健康友の会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 中野区立中央センター5階 電話：03-5842-9006(内線) FAX：03-5842-9007



ケアセンター 白樺

ボランティアに興味のある方 体験してみませんか？

ケアセンター白樺でボランティア活動を行って、ボランティア「白樺の会」のご紹介をします。
「白樺の会」に登録されているボランティアさん

んは、現在40数人。日々の活動は、デイケアに通ってこられる利用者さんに、温かいお茶をお出ししたり、お風呂上がりにはドライヤーで髪を乾かしたり、行事やレクリエーションの時には利用者さんが楽しめるようお手伝いするなど、職員だけでは目も手も行き届かないところをサポートしていただいています。
また、踊りや歌声を披露してくださるボランティアさん、利用者さんのお話をじっくり聞いてくださる「傾聴ボランティア

ア」さんいらっしゃいます。活動中の皆さんはとにかく笑顔で元気いっぱい。いきいきとされています。「ボランティア活動を通して利用者さんから元氣をもらっているの」「いつのまにか生き甲斐になった」と話されるボランティアさんいます。利用者さんにとっても、私たち職員にとっても、なくてはならない大切な存在、パートナーなのです。ボランティアの見学、体験などいつでも受け入れていきます。ボランティア活動に興味のある方、一度体験してみませんか？
【ケアセンター白樺 副施設長 渡辺 景子】

高血圧で通院中のAさん(65才・女性)から、生活保護や無料低額診療の相談があり、お話をうかがいました。
Aさんは30年前に夫を亡くされ、三人の子どもは、それぞれ家庭を持つており、Aさんは、独居で生活されています。
長らく母親の介護をしながら生活していました。が、一昨年にその母親も亡くなりました。仕事を探すもパートとしてしか働けず、最近はずいぶん体がこわくなり、なかなか仕事に就けないでいます。
収入は遺族年金の月5000円しかなく、苦しい生活状況です。資産

医療・介護の 現場から

シリーズ④9

や預貯金もないことから、生活保護を受けたいと思っていたが、どこに相談うかがいました。
面談にて生活状況を確認出来たので、この日の受診は無料低額診療で対応しました。その翌週、Aさんに同行し生活保護の申請を行い、受理されました。

てみようと思っていたそうです。
面談にて生活状況を確認出来たので、この日の受診は無料低額診療で対応しました。その翌週、Aさんに同行し生活保護の申請を行い、受理されました。
無料低額診療は地域住民の受療権をまもる取り組みとして、さらに周知を広げる必要があると感じています。同時に、医療費の支払いのみだけでなく、生活全般を支える社会資源につなげる相談援助活動と社会保障制度改善の運動が重要だと感じています。
【帯広病院医事課長 山本 圭介】

食

を学ぶ楽しもう!!

— みんなの食卓 —



帯広病院
管理栄養士 増川 祐子

今月のおすすめ料理

簡単朝ごはん。

オリーブオイルしらすご飯



【材 料】(1人分)

- ・ご飯……………1膳
- ・かつお節……………適量
- ・しらす干し……………20～25g
- ・しょう油……………小さじ1/2
- ・オリーブ油……………小さじ1
- ・粗挽きこしょう……………少々
- ・海苔……………適量

【作り方】

- ①ご飯に上にかつお節、しらす干しをのせる。
- ②上からしょう油、オリーブ油、粗挽きこしょうをかけてから、最後に海苔をのせて出来上がり。

朝ごはんは大切です!

みなさん、きちんと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは一日を元気にスタートさせるために必要なもの。私たちは、体をつくるために欠かせない栄養素の約1/3を朝ごはんから摂取しています。そう考えると、朝ごはんを欠かさず食べるのはもちろん、「何を食べるか」も重要です。朝ごはんは、昼ごはんや夕ごはんに比べ、習慣的に同じものを食べる機会が多い食事。それゆえに、いつも何を食べているかで健康状態も変化します。自分の朝ごはんを振り返ってみませんか？

朝ごはんの現状

毎年行われる国民健康・栄養調査は、国民の食事内容や習慣を調べるものです。その結果には、朝食の欠食率についても報告があります。欠食とは、「何も食べない」もしくは「お菓子や果物、乳製品、嗜好飲料、サプリメントや栄養ドリンクなどしか摂っていない」状態を指します。もっとも欠食率が高いのは20歳代で、男性約30%、女性約26%の人が朝ごはんを食べていないようです。また、30歳代の欠食率も高く、男性約28%、女性約22%となっています。

朝ごはんの働きとは？

Point 1 仕事や学習の効率アップ

脳の唯一のエネルギー源ブドウ糖

エネルギー源のブドウ糖をつくり出す材料となるのは炭水化物です。朝はしっかりとごはんやパンなどの炭水化物を食べて糖質を補給しましょう。十分に炭水化物を摂取すると、脳のはたらきが活性化されて集中力が高まるので、午前中の仕事や学習の効率が上がります。

Point 2 栄養素の補給

食事を抜くと1日に必要とされている栄養素が不足しやすくなります。それが続くと、体が疲れやすくなったり、イライラしたり。ときには病気につながる場合もあります。朝ごはんでは、とくに不足しがちなビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物、海藻、きのこなどを摂るようにするとよいでしょう。

Point 3 体温上昇

寝ている間、体温は低下しています。そのため朝はもっとも低体温。その体温を上昇させるのが食事です。朝ごはんを食べないと体温は上がらないままの状態です。

朝ごはんを食べず、注意力が散漫になりがちの人は、栄養バランスを意識した朝ごはんを食べよう心がけましょう。

Point 4 太りにくくなる

朝ごはんを抜くと、次の食事で摂取したカロリーを蓄えやすくなります。また、合間に間食をしたり、昼ごはんを食べ過ぎてしまうこともありま

す。規則正しく食事をすれば、余分な脂肪は蓄積されません。また、体温が上がると基礎代謝も上がるので、同じカロリーを摂っても消費しやすい体になります。

Point 5 便秘の予防・解消

多くの女性が悩まされている便秘。その予防・解消にも朝ごはんは有効です。朝は排便に適している時間帯。朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、便意が起こります。この習慣を身につけるのが、便秘知らずの快適な生活への第一歩です。忙しい朝に少しでも余裕がもてるよう、早寝・早起きを心がけましょう。



では、今年最後の行事「忘年会」を1週間かけて、毎日、内容を変えて、利用者のみなさま、ボランティアの方々、柳町職員

デザイナーズすずらん

一年間の思い出を振り返り 今後の健康を願う

では、今年最後の行事「忘年会」を1週間かけて、毎日、内容を変えて、利用者のみなさま、ボランティアの方々、柳町職員

【デザイナーズすずらん】
本 田 雅 和



ケアセンター白樺では、12月・1月にかけて皆さんが「楽しく！美味しく！元気に過ごして頂ける」よう、色々な行事が行わ

ケアセンター白樺

毎年恒例!! 人気の行事を楽しむ

ケアセンター白樺では、12月・1月にかけて皆さんが「楽しく！美味しく！元気に過ごして頂ける」よう、色々な行事が行わ

【ケアセンター白樺】
管理栄養士 長谷川美幸

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

おせち・正月料理 ちよっとおしゃれに

札内東友の会

12月12日、お料理教室を開きました。テーマは



「おもてなしデコレーション」。
おせち・お正月料理をちよっとおしゃれに飾ってみようと呼びかけたら、なんと17人の参加がありました。

指導してくださったのは帯広病院の増川祐子管理栄養士さん。メニューは、①力二かまぼこの奉書巻き、②ピンチヨス、③生ハムサラダ、④キュウリのスプーンオードブル、⑤ちくわで門松、そして焼き竹の子御飯の6品。狭い調理室に17人のベ

頭の体操

八	方			跡	未	
一		回	転		馬	破
機	部		吉		耳	顔
	石		泰	天		一
中	木	平		下		
		川	山		林	声
絶		絶		不	柔	

リスト

金・断・安
幌・笑・心・火
転・体・雪・美
祭・優・草・風
太・木・祥・踏
人・命・札・東

→ 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。（四字熟語を多用します）
「八」からスタートし、

中心の「泰」に向かいます。リストに残った四つの漢字を組み合わせると答えになります。
出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

テラン主婦達が包丁さばきもよく作業に取り組み、事務局の私がうろうろしているうちに完成。

焼き竹の子御飯は、おにぎりにしてお持ち帰り、各家庭でゆっくり試食されたと思います。

今年のおせちはお孫さんたちに喜ばれたことでしょう。

【札内東友の会 鈴木志摩子】

今年も楽しく 元気に頑張ろう

東友の会

例年のことながら、新年の出足早くとも1月8日、11時より新年総会を東福祉センターで行いました。

【ヒント】

北海道の冬を代表するイベント。これを見るため世界各地から訪れる観光客も多い。

【答え】

□□□□（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】

〒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-kyoor.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千



1時間前より次々と会員さんが集まってオードブル作りなどを手伝ってくれ、懇親会の準備がみなでにぎやかに行われました。

総会では、友の会連絡会の村上隆久副会長さんの情勢の話しを伺い、新年の反省と今年の計画に

円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

2月20日（当日消印有効）。発表は第359号（4月号）紙上です。

【第359号の当選者】

答えは「一陽来復」でした。

応募総数94通、正解者92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）

岡山郁夫・川原田徹・澤村豊・中橋健・森田陸男（帯広市）・菅野とも子・長尾千恵子（音更町）・斉藤澄子（清水町）・山本トキ子（池田町）・石谷麗子（陸別町）

※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。

ついで話し合い決定されました。

懇親会で、ごちそうを食べた後、ゲームやトランプ等で仲良く交流し、楽しい1日を過ごしました。

事務局の藤田一彦さんに尿検査をして頂き、健康についての関心も高まりました。

この総会を機に1人友の会に入会。ウエスやリングブルも5人の方が持つてきてくださり、また漬け物の差し入れもあり署名も沢山頂きました。
「今年も楽しく、元気に頑張ろうね」と気持ち新たにしました。

【東友の会 山口久美子】

読者の声

ワハハハ笑いの生活 気分も爽快に

山田 公子さん（北広島市）

1月号の「生き生き広場」で、笑いのある生活の大切さのレポートがありました。「ワハハハ」と大きな口を開け、腹の底から笑うと、なんだか身体の中の悪いものが出て行きそうな気がしますね。私は漫才や落語が好きで、東京に行くときに見つけて寄席に行きま

す。日曜の夕方の「笑点」も欠かさず見えています。

4月より消費税増税 国は弱者の心を知って

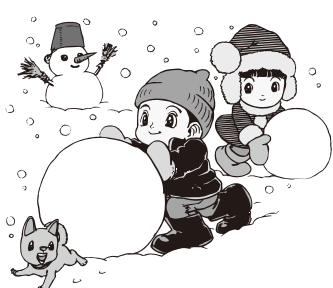
入谷貴美子さん（幕別町）

4月より消費税が上がるとのこと。あれこれを買って、消費されていると思います、いずれ10%をめざしているようですが、国民の皆様も少し考えた方がいいと思います。国はもっと弱い人達のことを少しでもわかってもらいたいです。

特定秘密保護法案施行 魔界へ声を上げよう

田口 裕子さん（帯広市）

朝6時に起床すると暗い、午後4時になると暗くて寒い。まさに今の政治のようだと思うことがあります。「特定秘密保護法」案が強行され、まさに戦前の暗い時代に逆戻りするのではないかと危惧する国民が大多数です。特定秘密保護法は廃棄するしかありません。声をあげなければなりません。



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 裕博 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 やよい 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 力 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