

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
白樺在宅総合センター 41-1167

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

春です!!健康診断を受けましょう!!

年に1回健康診断を受けましょう

十勝勤医協では、友の会みなさんが健康に過ごしていただけるように、健康診断の取り組みに力を入れています。特定健診や帯広市が健診料を補助する日帰り人間ドック、肝炎・前立腺がん・大腸がん等のオプション健診（今年度からは骨粗鬆症健診も実施します）、協会けんぽが実施している

大腸がん検診も受けましょう!

十勝勤医協創立20周年の特別企画として始まった大腸がん無料検診は、この4月で丸12年がたちました。友の会の特典と言え「大腸がん無料検診」と言われるくらい各友の会でも定着してきています。これは毎年、大腸がん検診グッズの宅

再検査・精密検査も必ず受けましょう

健康診断は受診すること、それがゴールという訳ではありません。はっきりとした自覚がないまま進行することの多い「生活習慣病」を予防したり、病気に向き合ったり、日常生活や健康状態を改めて考える機会なのです。

精密検査を受けてください。検査を受けて何も異常がなければ安心できますし、早期発見できれば早期治療に繋がります。地域のみなさんに支えられて歩んできた十勝勤医協です。友の会のみな

特定健診対象者

- 帯広市・音更町・幕別町・本別町にお住まいの40才以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者
- 各社会保険の40才以上の扶養家族の方
- 各保険組合が発行する受診券をお持ちの方

	帯広市	音更町	幕別町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○
白樺医院	○	○	○		○
柳町医院		○			○

※特定健診はご予約をおとりしていませんので、受付時間内に各自治体・保険組合から郵送されてきた受診券をお持ち下さい。

大腸がん検診対象者

- 対象
・40才以上の友の会会員
- 検査方法
・便潜血2回法（2日間）にわたり便を採取していただきます
- 料金
・40歳以上の友の会員は採れたら返信用の封筒で郵送していただくか、十勝勤医協の病院、診療所にお持ちください。

無料

■検診グッズについて

- ・友の会世話人さんが手配りしている地域もあります。
- ・帯広病院より、昨年の受検者にお送りする場合もあります。
- ・極力重複しないようにいたしますが、検診グッズが複数届いた場合はご連絡ください。
- ・検診グッズが届かない、または早めに検査をしたいという方は下記へご連絡ください。

※帯広市にお住まいの方は帯広市の検診として委託を受けて行っています。十勝勤医協で大腸がん検診を受けられた方は、他医療機関や集団検診で大腸がん検診を受検することができませんのでご注意ください。

帯広病院 胃カメラ休日特診のご案内

7月8日(日)予約制(午前中)

予約枠には限りがございます。ご希望の方は、帯広病院へお電話ください。※事前の診察が必要な場合がございます。予約時に職員にお問い合わせください。

聴診器

▼帯広市の2018年2月末の65歳以上の高齢化率は28%になった。「住み慣れた地域で安心して暮らす」ことを願って友の会は地域で様々な活動を行って来た▼友の会ニュース宅配時の「ひと声かけ」活動や健康づくりや居場所づくりとして「ふまねつと」や「オビロビ」、朝ウォーキング、「笑いヨガ」、サロンなど▼対象を会員だけでなく地域住民に呼びかけた活動を意識して取り組まれた▼高化率30%を越えた町村では通院や買い物に困難になったきた住民に寄り添った活動がますます必要です。勿論帯広市内でも▼NPOえがおの活動も4年目を迎えた。通院や買い物、日常生活などの「ちよつとした支援」は、のべ1,569人に2,683回の支援が行われた。高齢化とともに益々必要な活動になっている▼地域で様々な団体が「安心して暮らす」ための活動を行っている。交流を深め活動の共有が必要だ。国が進める地域包括システムでなく憲法25条の視点で：▼自民党は憲法9条に自衛隊の存在を明記した加憲を発議しようとしていて。海外での無制限の武力行使が可能になる▼憲法9条が変われば憲法25条も形骸化される。急いで「安倍9条改憲ノ13000万人署名」を広げることが改憲ストッブの確かな力! (鉄)

シリーズ

憲法があぶない

今、憲法に明記された国民主権と議会制民主主義を壊す歴史的犯罪行為「森友公文書改ざん」問題が、大問題となっている。また、「教育は不当な支配に服することなく」との教育基本法に反する文科省からの異常な圧力が、前文科事務次官前川氏の行った中学校での授業に対して行われている。

国民の怒りは心頭に発しているのです！前理財局長の辞任で済まされることではなく、証人喚問で明らかにしたのち、安倍内閣は総辞職すべきと考える。

こんな危険な安倍政権(首相)・自民党に憲法を語る資格などありません！しかも、憲法99条には「…、国務大臣、国会議員…はこの憲法を尊重し擁護する義務を負う」との条文を公然と無視して、それも日本国憲法の根幹ともなる憲法9条改憲の条文案づくりを前のめりで進めているのである。

9条に「自衛隊」を書き込んで2項を空文化し、無制限の武力行使を可能にしようというのが安倍首相の狙いだと思えます。

今一度、戦後昭和22年文部省が中学1年生のために発行した『あたらしい憲法のはなし』を読み返してみたい。

「戦争は人間をほろぼすことです。世の中のよいものをこわすことです。だからこんどの戦争をしかけた国には、大きな責任があるといわなければなりません。こんど

の憲法では、日本の国が、けっして二度と戦争をしないように、二つのことをきめました。その一つは、兵隊も軍艦も飛行機も、戦争をするためのものは、いっさいもたないということです。これからさき、日本には陸軍も海軍も空軍もないのです。これを戦力の放棄といいます。日本は正しいことをほかの国よりさきに行ったのです。もう一つは、よその国との争いが起こったとき、けっして戦争によって相手を負かして自分の言い分を通そうとしないということを決めたのです。これを戦争の放棄といいます。

そうして、よその国となかよくして、世界中の国がよい友だちになってくれるようにすれば、日本の国はさかえてゆけるのです。みなさん、あの恐ろしい戦争が二度とこないように、また戦争を二度とおこさないようにいたしましょう」

憲法9条があったからこそ、他国民を殺さず、日本国民(自衛隊員)も殺されず、戦後の平和が守られたのです。平和的生存権は「全ての基本的人権の基礎にあつてその享有を可能ならしめる基底的権利」です。そのためにも、力を合わせて世界に輝く憲法9条を守りましょう！

【関西の会 澤村 豊】

新入職員の紹介

帯広病院

薬剤師

前田 安里沙



地域の皆様にとって身近な存在となれるよう、一生懸命頑張ります。

帯広病院

看護師

島崎 由佳



日々の学びを大切に、1つ1つの事にしっかりと取り組んでいきたいです。よろしくお願いいたします。

ケアセンター白樺

理学療法士

梯 涼輔



理学療法士の一員として、多くの患者様の機能改善、在宅復帰に貢献していけるよう努力したいと思います。

ケアセンター白樺

理学療法士

澁谷 悠吉



十勝勤医協の無差別・平等の医療を目指し、患者さんの気持ちに寄りそえる理学療法士になるため精進していきたいと思います。

ケアセンター白樺

理学療法士

高田 貴弘



一人の医療人として、一人の人間として成長していけるよう日々勉強していきます。

ケアセンター白樺

介護福祉士

谷垣 恵里



利用者の方の思いを受け、寄り添った介護を提供できるよう頑張りたいと思います。

「在宅介護総合センター白樺」オープンから2ヶ月

利用者さん&入居者さんを募集しています

3月1日に、高齢者住宅ほのぼのを併設した、在宅介護総合センター白樺(在総)がオープンし、約2ヶ月が経ちました。現在の様子についてご紹介いたします。

■在総の日常風景

Iさん(94才男性)は、3月3日に入居。はじめは、お食事時間などに不便を感じることもあったそうですが、少しずつ慣れてきたとのこと。窓から一望できる日高山脈をたいへん気に入ってくださっています。4月16日に入居されたTさん(90才男性)は、地元で頼まれている郷土史などのライフワークを続けながらの入居です。体力、健康も大事にされており、1階の「ほのか」での介護予防事業を活用する予定で

■医療、介護、リハビリのニーズに

在総は訪問看護、ヘルパー、デイ、ケアマネを併設する、医療、介護、生活支援サービスの提供を地域に切れ間なく提供するのための新しい拠点です。入居者さんのなかに

■利用者さん、入居者さんをご紹介ください
在総では、ほのぼのの入居者さん、訪問看護、ヘルパー、デイサービスのケアマネジャーの利用者さんを募集しています。ぜひご相談、ご紹介ください。



Iさんのお部屋の窓から撮影した風景
近隣には、沢山の商業施設、十勝勤医協の医療、介護施設があります

リハビリ技師の部屋



帯広病院作業療法士
吉野 和孝

地域包括ケア病床

帯広病院で昨年7月より開設された地域包括ケア病床について、前号に続いてお話しします。今回は、レスパイト入院について詳しく説明していきます。

在宅介護が抱える問題

厚生労働省が、高齢化社会の打開策として地域包括ケアシステムを推進しています。その内容は、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地元にある様々な資源を活用し支援・サービス提供体制を整えることです。とらえ方によっては、地方や家族に押し付ける、ひとごと・丸投げ政策とも言われています。現状、高齢者虐待の件数は、年々増加し、平成28年度は16,384件となっています。在宅での介護を、家族だけで抱えるには限界があるます。そこで、家族の休息を目的としたレスパイト入院が注目されています。

レスパイト入院とは

「レスパイト respite」とは、休息、息抜きといった意味があります。在宅生活を継続するために、介護をする家族が、一時的な休息の機会をもてるよう、介護が必要な方に短期間入院して頂くことを、レスパイト入院と言います。その間に、家族の方の日ごろの精神的・身体的な負担を回復させることを目的としています。また、家族の疾病やけが、冠婚葬祭などの事情に応じた対応も行っています。

たとえば…

●軽度認知症のA氏は、高齢者施設のショートステイを家族が利用させようとするが、「自分はそんなところに入る気はない」と拒否されていると相談。病院で検査をするための入院であると、主治医のすすめもあり、「仕方がない」とレスパイト入院を利用、家族は休息すること

ができた。

●医療処置が必要なB氏、介護保険でのショートステイを利用しようとしたが、介護施設では適応にならず断られていた。レスパイト入院は医療機関なので、対応が可能となり入院することができた。

●介護が必要なC氏、夫と二人暮らしでしたが、夫が検査入院することになった。夫の検査の結果次第で入院が長くなることが予想された。C氏は、日中一人で留守番はできるが、数日過ごすには心配があったため、レスパイト入院。夫も無事に検査入院でき体力回復の期間も含めて休むことができた。

●息子と二人暮らしのD氏、徐々に介護負担が増えてきていた。一度レスパイト入院を経験。息子さんは、D氏についつい声を荒げることがあったが、息子は休息したことで心に余裕が生まれ、D氏も病院で気分転換することができた。今でも定期的にレスパイト入院を繰り返しながら、良好な関係が続いている。

入院するためには

事前の申し込みが必要となります。まずは、十勝勤医協 地域医療活動室 0155-21-4111までご連絡下さい。介護認定を受けられている方は、担当のケアマネージャーに相談の上、ご連絡ください。

留意点

※レスパイト入院は、基本的に急な入院はできません。入院日の1週間前までに、ご相談下さい。

※初回利用は、3日～1週間程度の入院となります。(ですので、長期利用の希望の方は、ひとまず利用してみることをお勧めします。)

ご家族の中には、使命感から休息をとることに後ろめたさを感じたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。在宅で介護を続けながら生活することは、だれにおいても大変なことです。今回紹介したレスパイト入院を参考にしてみてもいいかもしれません。

第29回 十勝健康まつり



2018年 6月17日(日) 午前10時～午後1時
ドリームタウン白樺 十勝勤医協ケアセンター白樺横
帯広市白樺16条西2丁目

◇ステージ企画 ◇無料健康相談(10:30~12:00)
◇尿検査・血圧・体脂肪率測定 ◇パネル展示
◇各友の会支部や職員による物品販売など ◇抽選会

●主催/十勝健康まつり実行委員会

●後援/帯広市・北海道十勝総合振興局・十勝町村会・北海道赤十字血液センター
帯広出張所・十勝毎日新聞社・北海道新聞社帯広支社・OCTV・FM-JAGA・FM-WING

住所: 080-0019
帯広市西9条南11丁目1番地
十勝勤医協会館内
十勝健康まつり実行委員会
電話: 0155-21-4718
FAX: 0155-21-4840

お問合せ

十勝勤医協友の会連絡協議会 第27回 総会のお知らせ

と き: 5月26日(土) 13時30分～

ところ: とかちプラザ(帯広市西4条南13丁目1)

代議員: 各友の会事務局に代議員数を連絡します。



デイサービス
ほのか

引っ越ししました！

デイサービスほのかは、3月1日に引っ越しをしました。翌日から、デイサービスを開始しています。引っ越しの移動や荷解きが大変でした

が、しまいこんでいたレク用品が発掘され、レクリエーションの備品が増えました。また、新しい建物になるので、壊れかけていたものなどは新しく作り直しました。新しく住宅「ほのか」から利用されるかたもいますが、今まで通っていた方と打ち解けられ、交流を楽しまれています。新しいデイは好評で、特に「お風呂が大きく変わったから、ゆつくりできる。」と喜びの声が聞かれています。時々、送迎の時に旧ほのか建物を、「今はだれも使っていないのは寂しいね。」と懐かしまれる声も聞かれます。これから、利用者様がゆつくりと交流を楽しめる環境を提供できるように職員一同頑張ります。

【介護主任 西村正直】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

会員交流会

笑って食べて

音更北友の会



3月3日、笑いヨガ・料理教室昼食交流会を行いました。笑いヨガに20人、料理教室に9人、昼食交流に31人が参加しました。笑いヨガは、芽室友の会の後藤ゆう子さんの指導で心も体も暖まりました。料理教室は、ごま風味鮭押し寿司、粕汁、手作りガンモ、牛乳プリンの四品でどれも栄養タップリでおいしかったです。特に手作りガンモが好評でした。

【音更北友の会 中島晴子】

柏友の会総会を開きました

柏友の会

第9回「柏友の会総会」を1月31日に開催致しました。伊藤・鳥宮・田口・若月・加藤昌明・加藤邦子、岩佐事務局の村上氏が参加しガーデンズホテルで開催、無事終了しました。会では、ニユースなどの折り込み、総会議事、懇親会等々山盛りの日程でした。報告では、友の会世話人交流会の感動的な報告や昨年から十勝勤医協の新規事業と施設開設の説明がされ、3月1日(木)に行われる開所式と内覧会の予



告もされました。2月28日例会女正月は、伊藤・田口・鳥宮・若月・広富の5人で持ち寄りの料理の昼食会をしました。3月28日ひな祭りの例会と4月の例会確認をし、散

頭の体操

次の□の中に二字熟語ができるように漢字を入れてください。□に入った漢字を組み合わせると答えになります。

出題者は村上礼二郎さん(帯広市)です。

時 聴 □ 理 □ 伝

交 □ 理 □ 見 □ 伝

熟 □ 来 □ 科 □ 後

満 □ 知 □ 午 □ 事

ヒント

最近の政治問題

答え

□□□□

【漢字でご記入ください】

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

友の会ニユース編集部

○メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyو.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。

会しました。

【柏友の会事務局】

読者の声

感動をありがとう!

井口とみ子さん(帯広市)

今回の平昌オリンピックは女性選手の活躍、それも道民、いやいや十勝の選手の活躍に「あっぱれ」です。映像を何度みても、その度に涙してしまふのは、そこに至るまでの彼女たちの並々ならぬ苦労があった事を知るからです。

◆お忙しい中皆様の日々の活動に感謝致します。

山田雅子さん(帯広市)

「生き生き広場」の音更東友の会の記事が楽しかった。食べる事の好きな私ですので美味しそうでうらやましいなあ!! もちろん深町先生の記事は一番先に読みました。饒舌すぎる安倍に不安。

◆毎月楽しみにしています

松島みゆき(幕別町札内)

70才になり最近物忘れが多く…。認知症になつて来ていると思い、慌てて※ナンプレで訓練をしています。なので、友の会ニユースの頭の体操を楽しみにしているんですよ。

※ナンプレ…3×3のブロックに区切られた9×9の正方形の枠内に1〜9までの数字を入れるペンシルパズルの一つ

◆インフル罹患

松島己幸(幕別町札内)

先日、インフルエンザB型になり浅沼先生よりタミフルを頂き、やっと良くなりました。ありがとうございました!

◆社会保障の充実に期待

久保寧男(中札内村)

お年寄りが老後を安心して暮らせるよう「医療介護」の取り組みに期待しています。経営優先ではなく、利用する方の立場に立った「キラ星」の様な存在でいてほしいと思います。

社員訃報

・村越 英男社員
・久田 英行社員

十勝勤医協社員の村越英男さん(享年88歳)、久田英行さん(享年77歳)が、2018年3月ご逝去されました。長きにわたり十勝勤医協の発展に多大なるご尽力を頂きました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

○お願い

転入・転出で住所等の変更がありまして、下記友の会連絡先もしくは、協会本部組織部までご連絡いただきますようお願い致します。

各友の会連絡先

【音更東】	菅原 一晴	【音更西】	増田 浩毅	【音更南】	坂本 恵子	【音更北】	中嶋 晴子	【土 幌】	和田 鶴三	【上士幌】	山本 政俊	【新 得】	土山 武志	【清 水】	田中けい子	【鹿 追】	武田 耕次	【芽 室】	梅津 美政	【中札内】	西村 和正	【更 別】	大津寿美香	【大 樹】	有岡千恵子	【広 尾】	前崎 茂	【幕 別】	小林 正明	【札内東】	鈴木志摩子	【札内西】	岡崎節子	【忠 類】	増田 武夫	【豊 頃】	岩井 明	【池 田】	古田 清治	【本 別】	加藤 孝一	【足 寄】	田利美智子	【陸 別】	黒沼 明美	【東 川】	加藤 みち	【光 南】	村上やよい	【鉄 南】	牧野美智子	【中 央】	田村力オリ	【栄 川】	及川 洋子	【開 西】	岡本 顕	【西帯広】	野坂 潤子	【西 南】	麻生 恵子	【緑ヶ丘】	片石 祐一	【白 樺】	高宮 裕	【新 緑】	千田 濱子	【柏林台】	横塚恵利子	【緑 西】	村上久美子	【稲田北】	平 麗子	【稲田南】	藤田 功	【川 西】	伊沢佐恵子	【大 正】	岡山 幹男
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------