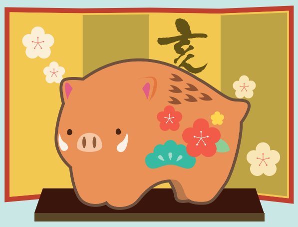


新春特別号

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

理事長　深町知博

友の会の皆様、新年明けましておめでとうございます。日頃からの皆様の協会への御支援に心から感謝申し上げます。

新年早々ではございますが、まず始めに、とてもつらいお知らせをしなくてはならなくなりました。十勝勤医協を皆様とともに立ち上げた初代理事長の小倉浩夫先生が、今年3月いっぱいで、御高齢のため、現職（ケアセンター白樺施設長および白樺医院院長）を退く事となりました。1986年の帯広医院開院以来、実に32年余に渡り、十勝勤医協の医療、介護に尽力してこられました。特に退職後のこの9年間は、老人保健施設の施設長として、夜間、休日を問わず、入所者の方々の看取りもされてこられました。4月以降は、帯広病院で週に3単位ほど外来診療に当たっていただく予定となっております。4月以降、現在柳町医院院長の浅沼建樹先生が、小倉先生の後任として着任されます。以前より、十勝勤医協の絶対的医師不足、高齢化（北海道民医連の中で平均年齢が最も高い、60才以上。）に対して、経年的に、あらゆるつながりの中で、医師対策を行ってきましたが、固定医師確保にはつながっておりません。今回、柳町医院の診療継続にあたり、あらゆる手立てを試みましたが、残念ながら医師確保にまた至らず、理事会として、今年3月末で柳町医院を閉院する事を決断致しました。

柳町医院は、当時の十勝勤医協の長期計画の中で、十勝勤医協のその後の総合的発展に必要不可欠な事業として位置付けられ、民医連の新たな戦略的拠点として、友の会の方々の熱い思いとともに、1995年11月に開院されました。23年間、地域で民医連の院所として親しまれ、頼りにされてきた私たちの財産を手放すことは、断腸の思いであります。十勝に限った事ではなく、地方の医師不足は深刻で、昨年1月に事故で急逝されたオホーツク勤医協北見病院の富田院長の後任も未だ決まらずに経過しております。この問題の根底には、自助努力ではどうにもならない限界があり、今の政治のあり方、医師配置も含めた医療政策の不十分さを感じざるをえません。

沖縄県民の民意を無視した辺野古基地建設の強行、12月の入管法、漁業法、水道法、日欧ＥＰＡなどの強行採決など、国会運営を愚弄した暴走が際立ち、今の安倍政権には、医療、介護分野にとどまらず、国民生活を守る意志が全くないことが改めて鮮明になっています。沖縄での知事選をはじめとした選挙勝利に確信を持ちつつ、今後の統一地方選、参院選で国民の意志をはっきり示していきましょう。

本年もよろしくお願いいたします

医療法人十勝勤労者医療協会

理事長
深町　知博

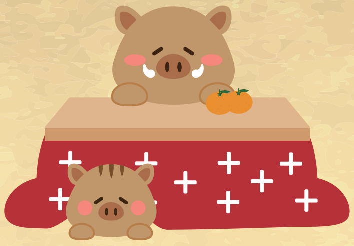
専務理事
今野　光昭

常任理事
小田原　剛　　片桐　正晃
瀬川　高志　　渡辺　景子

理事
浅沼　建樹　　阿部　将宏
稲葉　典昭　　内田　真紀子
小倉　浩夫　　真田　若子
杉野　智美　　野坂　勲
山本　圭介

監事
高橋　忠　　山本　鉄雄

他職員一同



2019年 今年はこんな年に!!

音更南友の会

音更南友の会は、毎年６月に世話人総会、毎月の袋詰め作業と合わせて世話人会議を開催しています。
昨年は、鈴蘭公園のウォーキング３回、本別温泉へ日帰り旅行などに取り組みましたが、今年はウォーキングも鈴蘭公園だけでなくハナックにも行ってみたいとの希望もあります。
高齢化や忙しい世話人も多いので、今年は世話人をもう少し増やし余裕のある楽しい友の会活動にしたいと思っています。

音更南友の会　坂本　恵子

本別友の会

現在、目新しい活動は打ち出せておりませんが、会長・事務局・世話人９人とでニュース宅配を主に活動しています。その内５人は宅配のみで協力して頂いている方たちで、年々高齢化に伴い、冬場は郵送が多くなりつつあります。
最近ある会員さんに、「近くの人なので届けてあげる！」とうれしい声掛けをしていただきました。ご協力いただける方が、１人でも多くおられるとありがたいです。世話人会や相談会を計画的に行えるよう工夫しながら、本別での活動を頑張ります。

本別友の会　広川　雪子

白樺友の会

「白樺友の会」では、「新緑友の会」と合同で、現在自宅で家族介護に携わっている方の情報交換や交流を「場」として、昨年より第２回目の“介護カフェ”を行いました。
介護と一口に言っても、親やパートナーなど介護の形態は様々ですが、家族介護という共通の話題を通じて、同じ悩みを分かち合い、理解し合える仲間がいて、ほっとする時間。そんな“介護カフェ”を、今年も続けていきたいと思います。

白樺友の会　武井　純子

上士幌友の会

昨年度は、毎月５か所での「ふまねっと」の他、新たに会員14人が中心になり「みんなの会」を結成し、子どもからお年寄りまで「居場所づくり」を取り組みました。

１つ目は、「みんなの広場」。週１回、５月～９月まで17回開催、参加述べ人数約485人。
２つ目は、「うたごえの集い」。合唱団エルデの協力のもと60人位の参加で盛り上がりました。来年は、「みんなの広場」を月１回とし、「うたごえの広場」を自力で１月～月１回行う予定、他、猿回し公演もやりたい。

上士幌友の会　山本　政俊

士幌友の会

友の会発足当時を振り返って

十勝勤医協士幌友の会の発足は、今から31年以上も前になるかと思います。当時、民医連の病院が十勝にも出来るということを聞いていました。
十勝勤医協立ち上げ世話人のオルグ団代表として、本川功市専務（当時）、と笠松信幸さんが民主団体の事務所を訪れました。
その場には民医連に関心を持っていた人達（名前や参加者数は覚えていませんが）が数人集まっていました。
勤医協の組織は法人と友の会会員から成り立っており、車の両輪みたいなもので、共に協力共同をしていかなければならない関係にあります。当時集まった人達が会員となりその中から世話人を決めての出発で、友の会会員拡大のため行動が始まりました。
当初、会員拡大はそんなに大変なことではなく、手分けして市街地を中心に農村にも広げていきました。
活動も健康相談会が中心で、町内を３つのブロックに分け毎月１回健康相談会をやっていたものでした。現在では、会員600人以上となりましたが、会員も世話人も高齢化し減って行き以前のようなことが出来なくなっています。世話人会を開き友の会ニュースの仕分けと本部役員会の報告、近況の話し合いが中心です。
現政権は、今ある医療・介護組織を住民負担に押し付け予算の大幅削減をしています。活動を前進させなければ医療・介護が出来なくなります。会員と結びつき活動を活発化させる以外に道はありません。共に頑張ります。

士幌友の会　和田　鶴三

緑西友の会

緑西友の会は市内で一番大きな友の会です。
月１回の事務局会議を開き、年間行事を話し合います。昨年は笑いヨガ、みなさんが楽しみにしている日帰り旅行、「いつでも元気」の読者会（帯広美術館鑑賞）独居の方をお誘いしての「久美ちゃんちのおしゃべり会」など会員相互の親睦を図り、楽しく交流できるように計画しました。年１回の特定健診、大腸がん検診のお誘いなど会員の健康を守る活動も進めました。今年も元気で楽しい友の会をめざします！

緑西友の会　村上　久美子

住み慣れた地域で安心して暮らすのはみんなの願い

新年挨拶

十勝勤医協 友の会連絡協議会 会長　山本　鉄雄

明けましておめでとうございます。
日頃の友の会活動へのご協力に感謝いたします。
昨年、辺野古に基地は要らないと闘われた沖縄県知事選挙で「オール沖縄」の玉城デニーさんが圧倒的な差で勝利しました。
この勝因は、沖縄県民の良識と全国からの平和を守れ、憲法守れの思いがひとつになったことでした。
憲法改悪、国会発議を目指す安倍首相にとって「手痛い敗北」となりました。
基地を作らせない運動は、憲法を守れ、９条を守れ、社会保障を守れ、安心して暮らせる地域を守れに結び付いた、共同の闘いです。

地域から共同の力で改憲発議を許さない闘いを

昨年、安倍首相は改憲発議を画策しましたが、断念させました。その力は昨年とり組まれた「安倍改憲Ｎｏ！全国市民アクション」が呼びかけた３０００万署名です。
全国で１，５６０万筆が集計されました。
この運動は、改憲発議をさせない大きな力になります。その為に、地域で多くの人と対話し「憲法９条に自衛隊加憲したらどうなるか」で対話することが必要です。
改めて改憲の意図を学習し、友の会が掲げた目標をやりきることは重要な課題になります。

住み慣れた地域で安心して暮らすために

地域では高齢化が一層進みました。
帯広市は28％を超えました。町村では過疎化の進行もあり40％になろうとしています。独居（一人）世帯も増えています。この状況は友の会員の皆さんにも現れています。
友の会の活動は多彩な取り組みが行われています。「ふまねっと、サロン、笑いヨガ、オビロビ体操」などの居場所づくりは引き続き行われています。今年も全ての友の会の取り組みにしましょう。一人ぼっちの会員、高齢者を無くす取り組みとして重要です。
地域では様々な団体が「住み慣れた地域で安心して…」と活動しています。共同、連携した取り組みを行います。
７カ月後には参議院選挙です。憲法を守れ！社会保障を守れ！命と暮らしを守れ！一人ひとりの願いの実現のため安倍政治を終わらせましょう。
参議院選挙での勝利を共にめざしましょう。

緑ヶ丘友の会

そばと健康

年間の主たる取り組みは、ニュースの宅配と健康相談会です。相談会は、様々なテーマで交流する楽しみがあります。その中でも盛り上がるのが「手打ちそばを食べる会」。居酒屋さぶのオーナーがその場で打ってくれます。ここの「モリ・カケ」は、忖度なしのおいしさです。栄養士さんのお話では、そばには健康パワーの成分が豊富に含まれているとのこと。宅配のエネルギー源に“そば”をどうぞ。

緑ヶ丘友の会　金倉　俊嗣

光南友の会

会員さんの高齢化で、死亡や施設入所・転居など自然減が止まらない。それでも立ち止まっているわけにはいかない。なんとしても、この悪政にたちむかわないと。
今年こそ、①年間目標の署名・会員・『元気』読者の三課題達成②新しい世話人さんを迎え、楽しい世話人会を③新年交流会や相談会の一つ一つを成功させる。そして、地域の皆さんの健康と暮らしを見守る運動を意気高く進めていきたい。

光南友の会　村上　隆久

第19回 友の会世話人交流会のご案内

「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と楽しみを
【日程】2019年１月19日（土）～20日（日）　【場所】十勝川温泉　ホテル大平原

友の会の皆様の特定健診は当院で

健診内容
身体測定・胸囲・血圧・尿検査
血液検査　貧血検査、肝機能検査
血中脂質、血糖検査、心電図
胸部レントゲン（友の会員のみ）

対　象
・帯広市国保で40歳～74歳の方（無料）
・保険によっては受検できない場合がありますので、お問い合わせください。

帯広病院・白樺医院では、帯広市の他、音更町、幕別町の方も、特定健診を受けることができるようになりました。

※受診券と保険証を持ってご来院ください

友の会大腸がん無料健診はもうお済みですか？

十勝勤医協では40才以上の友の会員さんの健康を守る為、年１回無料大腸がん検診を実施しています。
まだ容器が届いていない方は、ご連絡ください。ご自宅で検査容器眠っていませんか？ご活用下さい。

病気の早期発見・早期治療につなげるため、是非この機会をご利用下さい。
※問い合わせは各十勝勤医協事業所まで

生き生き広場

友の会連絡会コーナー　☎〇一五五－二二－四一四四

お薬について学ぶ相談会を開催

中央友の会

10月26日(金)10時より、お薬についての相談会を行いました。参加者は８名、職員は２名に来ていただきました。「皆さん、抗菌薬について知っていますか?」山口薬剤師さんより、資料を基にわかりやすくご説明いただきました。細菌とウイルスの違い、細菌はウイルスの約１００～１０００倍あり、自分でエネルギーを作りウイルスは自分でエネルギーを作り出さないのでほかの生物を利用して増えていく。抗菌薬（抗生物質）は細菌をやっつける薬で、ほとんどの（かぜ）原因であるウイルスには効果がない。良くわかりました。

リズムに合わせて手を洗いましょう。手は見た目に汚れていなくても細菌やウイルスが付着している可能性があるので、石鹸、水できれいに洗う習慣を付ける事が感染対策。これから寒くなって来ます。身体に気を付けましょう。と教えていただきました。

【中央友の会事務局】

介護保険について勉強しました

池田友の会

介護保険制度も始まって20年近くなり、高齢化も進んで当初より矛盾が大きくなっているのです。高齢化率の高い池田で勉強しようと、介護支援事業所の方々に来ていただいて11月の９日「ロココ」にて健康相談会を行いました。参加者は少なかったのですが良い内容でした。特に要介護度が高くなる主原因は「認知症」が最も多く、それ以外に「脳血管疾患」などが上位とのこと。やはり日常の生活の状態や生活習慣病（高血圧や糖尿病）など健康管理が大事になるようです。また、医療・介護への公的支出を抑えるために必要な「サービス」までも抑制しようとしていることから、むしろ「重症化」を招く事が懸念されること、また、そのため施設によっては待機者が減っている実態があるようです。

医療・介護への公的支出を抑えるために、保険料の上昇と、自己負担の引き上げも問題です。お忙しい中話して頂いた講師の方にお礼申し上げます。

【池田友の会　吉田昌子】

お薬についての学びを深めました

札内東友の会

11月15日(木)ふまねっとの後に「薬の副作用」についての健康相談会を行い、札内東より12名、札内西より２名の計14名が参加しました。

薬剤師さんをお招きしての相談会とあって、参加の皆さん全員が何らかの薬を服用していましたので、いろいろな質問が出されました。お薬手帳の役目と自分がしっかり管理・点検することが大事、薬の飲み方や飲み続ける事への注意もより分かりました。年齢に合わせた薬の量も大事なのだという事も知りました。

当日は、風の冷たい季節に、講師の岡山和也薬剤師さん、渡辺景子看護師長、連絡会の池田大輔さんを派遣いただき、本当にありがとうございました。

【札内東友の会　鈴木志摩子】

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。

出題者は事務局です。

	仁			楽	
中	□	宴	日	□	久
	像			遠	
	栄			会	
眼	□	耳	名	□	酒
	利			賞	

【ヒント】
今回はノーヒントです

【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
友の会ニュース編集部
○メール
soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

【賞　品】
抽選で20人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】
１月20日(当日消印有効)。発表は第４１８号（３月号）紙上です。

【第４１４号の当選者】
答えは「一念発起」でした。

応募総数１０３通、正解者１０２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)

澤田　良重　天神　浩尊
藤原　雅広　八木　光惠
山崎　房子　（帯広市）
米長ちひろ　（音更町）
薮木　弘子　（芽室町）
会川　桂市　（本別町）
久保田美重子（中札内）
鈴木　　茂　（陸別町）

お知らせください

お引越しなどで住所が変わられた場合は、お手数ですが地域役員さん（四面下部参照）もしくは連絡会事務局（21－４１４４）までご連絡ください。

「友の会ニュース」配布にご協力ください

毎月「友の会ニュース」をお読みいただきありがとうございます。この機関誌は十勝管内の約17，000人の友の会員の皆さんに、主に手配りで配布されています。しかしながら世話人さんの減少や高齢化等により配布が困難となっている地域が多くあります。

お住まいの地域の周りで、月に1回、配布にご協力いただける方を募っています。各地の友の会役員（四面下部参照）または、連絡会事務局（21・4144）までお問い合わせください。ご協力をお願いいたします。

各友の会連絡先

【音更東】〇一五五－三一－七〇九五　菅原　一晴
【音更西】〇一五五－三〇－八八六〇　増田　浩毅
【音更南】〇一五五－三一－六二六三　坂本　恵子
【音更北】〇一五五－四二－二一九九　中嶋　晴子
【士　幌】〇一五六四－七－四四三五　和田　鶴三
【上士幌】〇一五六四－二－三〇八九　山本　政俊
【新　得】〇一五六－六四－四七一六　土山　武志
【清　水】〇一五六－六三－三〇五六　田中けい子
【鹿　追】〇一五六－六六－二一七六　武田　耕次
【芽　室】〇一五五－六二－二八五九　梅津　美政
【中札内】〇一五五－六七－二七七四　西村　和正
【更　別】〇八〇－六〇八四－八三八七　大津寿美香
【大　樹】〇一五五八－七－五二二八　有岡千恵子
【広　尾】〇一五五八－二－四三四〇　前崎　　茂
【幕　別】〇一五五－五四－五二三一　小林　正明
【札内東】〇一五五－五六－六七五七　鈴木志摩子
【札内西】〇一五五－五六－四四三二　岡崎節子
【忠　類】〇一五五八－八－二六〇七　増田　武夫
【豊　頃】〇一五－五七四－二六三四　岩井　　明
【池　田】〇一五－五七二－八六一〇　吉田　清治
【足　寄】〇一五六－二五－四〇〇〇　田利美智子
【陸　別】〇一五六－二七－二六六七　黒沼　明美
【東　】二三－六三一八　加藤　みち
【柏　】二三－五〇八四　加藤　昌明
【光　南】二五－五五八八　村上やよい
【鉄　南】四七－八九六五　牧野美智子
【中　央】二三－二六〇七　田村カオリ
【栄　】〇九〇－五二二二－三八三二　及川　洋子
【開　西】〇九〇－六四四六－五五二一　岡本　　顕
【西帯広】三七－二七二九　野坂　潤子
【西　南】二三－一六一三　麻生　恵子
【緑ヶ丘】三三－一四四三　片石　祐一
【白　樺】三四－一八八二　高宮　　裕
【新　緑】二一－四四〇八　千田　濱子
【柏林台】四一－七七九〇　横塚恵利子
【緑　西】三三－六八五二　村上久美子
【稲田北】四八－〇七一五　平　　麗子
【稲田南】四八－六九五一　藤田　　功
【川　西】六〇－二五〇六　伊沢佐恵子
【大　正】六四－五九五三　岡山　幹男