



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

頌春



地域医療が危ない
皆んなで一丸となって守り抜こう。

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。さて、昨年は春、夏と選挙続きの年でした。取り分け7月の参議院選挙では、いわゆる改憲勢力が、改憲発議に必要な3分の2の議席を割り込み、改憲勢力の中心である自民党が議席を減らし、過半数を割った事は大きな成果だったと思います。しかし、安倍首相はそのような結果を二顧にせず、「少なくとも改憲を議論すべきだ」と国民からの力強い信任をいただいたと全く自分勝手な都合のいい解釈のもと、改憲論議を進めようとしたその矢先に、「桜の会」問題が浮上。この原稿を書いている時点で、「子供だまし」の言い訳がほぼ連日報道されています。皆様がこの挨拶に目を通す時には、いったいどんな結末になっているのか？「安倍内閣が退陣を迫られ、改憲が海の藻屑となつて消え去った」という結末が正夢になる事を夢見て、もとい、信じて筆を進めています。さて、昨年9月下旬、厚労省は、全国1455

の公立および日赤などの公的病院の再編・統合を促す為、「診療実績が少ない」「医療機能が近接の医療機関と競合している」という項目に当てはまる病院・施設の上位3分の1について「再編・統合の議論が必要」として、全国424の病院などの名称を突然公表。そのうち、北海道は54病院（111病院中）で最多となっています。突然の公表に「地域の実情が全くわかっていない。」と全国で批判が噴出し、札幌を含む全国7ヶ所で10月に意見交換会の開催を余儀なくされました。これは、医療費抑制政策の目玉のひとつである「病床削減」が、思うように進まない事に苛立つ安倍政権が、厚労

省に命じて強権発動させたものです。「大都市と過疎地に一律の基準を当てはめ、（中略）弱者の切り捨てにつながる再編・統合は許されない。厚労省は機械的にリストを作成し、一方的に名指しするのは、乱暴だと言わざるを得ない。」北海道においては、「強引に再編・統合を進めれば、過疎地の人口減に拍車がかかり、地域崩壊を招く懸念が拭えない。」（2019・9・27北海道新聞社説より抜粋）事は、現地に暮らす人間としては当然の思いです。十勝管内では広尾町国保、鹿追町国保、公立芽室、本別町国保、十勝いけだ地域医療センター、清水日赤病院がリストアップされています。厚労省は来年の9月までに回答

を求めています。「公立・公的病院には自治体によっては唯一の入院施設となっていることも多く、患者数や採算を度外視しても、国民の命を守るために必要な医療を提供する責務がある。厚労省は地域住民から受診の機会を奪うとともに、地域で懸命に医療を支えている医療従事者を蔑ろにするような方針は直ちに撤回すべきである。」（2019年10月29日北海道保険医会理事會声明「公立・公的病院の再編・統合」政策に強く抗議するより一部抜粋）私たちも今回リストアップされた当該の医療機関、その地元の方々、自治体や医師会などとも連携を取りつつ、地域医療を何としても後退させないよう共に運動を進めていきたいと思います。昨年に続き長文となり申し訳ございません。今年もよろしくお願い致します。

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 稲葉 典昭
内田 真紀子 倉野 智美
真田 若子 杉本 圭介
野坂 勲 山 鉄雄

監事
高橋 忠 山本 鉄雄

他職員一同



各地の居場所仲間づくりのとりくみ

札内東西友の会

ふまねっと&各種イベント

会 場：春日近隣センター（幕別町札内春日町294番地35）

連絡先：札内東：鈴木志摩子(090-8708-4677)

札内西：岡崎節子(090-5225-4655)

開催日時：毎月第3木 14時（ふまねっと）その他イベントは
ニュース等でお知らせ

参加費：無料

コメント：札内東西友の会では、毎月1回（第3木曜日）ふまねっとを合同で開催しています。その他にもパークゴルフ、焼肉交流会、1月には室内お楽しみ会（卓球・麻雀・トランプ・百人一首など他にも多数）を催しています。ご興味を持たれた方は是非ご参加ください。お待ちしております。



ふまねっと・レク・健康相談会など

会 場：栄福祉センター（西17条北1丁目55番21号）

連絡先：中島裕志(0155-33-3805)

佐藤久輝(090-8909-3015)

開催日時：毎月第4水曜日 13時半～

参加費：無料

コメント：栄友の会のふまねっとは当初、札内西の今井先生にご指導ご協力いただき始めました。それから「自前でやろう！」となり「ネット」を購入。サポーターの講習も受け、中島氏と佐藤氏で毎月第3水曜日に開催してきました。12月からは第4水曜日に変更し取り組みを継続しています。ふまねっとだけでなく、ゲーム企画も併せて楽しんでいます。ゲームの考案は中島さんです。



栄友の会

上土幌友の会

ふまねっと他各種イベント

会 場：地域会館の4カ所

連絡先：山本和子(01564-2-3089)

開催日時：第2月・水・土、第3木

参加費：無料（食事会参加時は200円）

コメント：平成24年に月1回1カ所から始めたふまねっと、今は月4回4カ所となり、登録会員数は53人。基礎的なステップの後、2～3カ月のサイクルで課題ステップ。11、12月は「ジングルベル」をいろいろアレンジ。はるか昔歌った歌を口ずさみ、間違っでは大笑い。今年度は、この他みんなの広場を月1回（5月～10月）うたごえの広場を月1回（1月～）、9月には、「猿回し公演」（今年で3回目、多い時で400名参加）を行い、赤ちゃんからお年寄りまで笑顔がいっぱいあふれました。お近くの方は是非ご参加ください。



ふまねっと&おやじカレー

会 場：緑陽台会館（音更町緑陽台仲区30）

連絡先：増田浩毅(0155-30-8860)

開催日時：毎月第3木曜日 10時半

参加費：無料（カレーを食べる場合100円）

コメント：近隣地域の皆さんには独自ニュースでお知らせしています。昨年は5月から12月まで計8回開催しました。皆さんで励まし合い楽しみながら良い汗を流しています。近隣の皆さんで参加ご希望の方は、ご連絡をお待ちしております。



音更西友の会

新緑友の会

ふまねっと

会 場：緑ヶ丘福祉センター（帯広市西14条南17丁目1）

連絡先：吉田美幸(090-8370-5039)

開催日時：毎月第2木曜日 18時30分～

参加費：無料

コメント：雪が溶けた5月から11月（雪が降るまで）まで毎月行い、昨年は計7回58名のみなさんが参加されました。新緑友の会では、開催時間を夜に設定し、お仕事などで日中お忙しい方もご参加いただけます。2名の指導者からの丁寧な指導のもと、みんなで楽しく行っています。お近くの方、ご興味を持たれた方、お気軽にご参加ください。



ふまねっと・健康相談会

会 場：音更町総合福祉センター（音更町大通11丁目1）

連絡先：酒井知子(0155-42-3387)

開催日時：ふまねっと毎月第1土曜日 10時

健康相談会は随時ニュースでお知らせ

参加費：無料

コメント：近隣地域の皆さんには独自ニュースでお知らせしています。昨年は5月から12月まで計8回開催しました。皆さんで励まし合い楽しみながら良い汗を流しています。また健康相談会も定期的に企画、栄養士さんに来ていただきレクチャーを受けての料理教室も好評です。近隣の皆さんで参加ご希望の方は、ご連絡をお待ちしております。



音更北友の会

西帯広友の会

ふまねっと

会 場：西福祉センター（帯広市西23条南1丁目）

連絡先：野坂潤子(0155-37-2729)

開催日時：毎月第2・第3・第4火曜日 10時～12時

参加費：無料

コメント：西帯広友の会は、毎月3回ふまねっと運動をしています。毎回10～15人の参加で全員女性、年会累計参加は400名を超えます。ふまねっと有資格者は増え続け現在8名、互いに切磋琢磨合っています。運営で心掛けていることは、基本を踏まえつつ、楽しく、仲良く、みんなが元気で、「来てよかった」と笑顔で帰ることです。継続していると、脳トレになり集中力も増し、健康で体にとっても良い効果があります。どなたでもご参加いただけますので、是非お集まり下さい。



笑いヨガ

会 場：ふれあい交流館（芽室町東2条2丁目15-1）

連絡先：梅津美政(090-3113-0855)

開催日時：毎月第1・3火曜日 10時～

参加費：無料

コメント：2016年7月より月1回参加者6名でスタートした笑いヨガ、好評につき2017年2月より月2回開催することになりました。他友の会や連絡会世話人交流会からも体験会依頼を頂き、笑いヨガを広める活動にも精力的に取り組んでいます。免疫力アップや脳の活性化、血行促進等々他にも健康効果の高さが謳われている笑いヨガ、これからも内容も楽しさも大きく取り組んでいきます。



芽室友の会

緑西友の会

朝ウォーキング・くみちゃん家のおしゃべり会等

会 場：緑西地域近隣(参加時はお問い合わせください)

連絡先：村上久美子(0155-33-6852)

開催日時：毎週水金曜日2回 6時～約1時間

参加費：無料

コメント：4月中旬から10月末まで週2回、早朝に約1時間行っています。参加は5～6名でみんなで体力づくりのウォーキングです。季節の花を眺めながら、初夏には桑の実、秋にはきのこ、そしてかわいいリスに会える遊歩道を会場としています。詳しいことは上記までご連絡下さい。



サロン&ふまねっと

会 場：帯広病院大会議室

(帯広市西9条南12丁目4 十勝勤医協帯広病院内)

連絡先：麻生恵子(0155-22-1613)

開催日時：毎月第2木曜日 9時半～10時半(ふまねっと)
10時半～11時半(サロン)

毎月第4金曜日 9時半～10時半(ふまねっと)

参加費：無料

コメント：西南友の会では毎月2回のふまねっと、月1回のサロンを行っています。またサロンでは、「いつでも元気」に掲載されている「レッツ体操」を行っています。みなさんと一緒に体を動かし、健康維持に繋げましょう。もちろん健康相談会での学びの場も企画しています。参加ご希望の方はお気軽にお問合せ・ご参加ください。



西南友の会

お茶の間サロン

会 場：武井純子宅(西17条南4丁目43-6)

連絡先：武井純子(0155-36-2424)

開催日時：毎月第2木曜日 原則13時半～

参加費：無料

コメント：2019年3月から始めて12月で10回目。「顔見知り」から「顔馴染み」になり、今ではすっかり打ち解けた雰囲気になっています。毎回10名前後の会員さんが集い、1時間半から2時間どっくばらんおしゃべりタイムに、是非お気軽にご参加ください。



白樺友の会

新年挨拶

住み慣れた地域で安心して暮らすのはみんなの願い



十勝勤医協
友の会連絡協議会
会長 山本 鉄雄

新年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、厚生労働省は、道内54病院を含む424公的病院の再編要請を突然公表しました。

十勝管内では、鹿追、清水、芽室、池田、本別、広尾の6町の公立病院が含まれています。

「病院なくせば地域が崩壊する。発表は地域の実情と合っていない。北海道は広域で切れ目無く医療を提供する必要がある。」との声が寄せられています。

今回の突然の公表の背景に、2025年まで

に33万床の病床削減が予定通り進まない事に対する、財界の苛立ちがあることが明らかにされています。

安倍首相は、経済諮問会議で「再編・病床削減を実現することが不可欠」としています。

北海道民医連も加盟する「地域医療と公立病院を守る北海道連絡会」は、北海道に対して、厚労省の公表した病院再編・統合計画の撤回を求める要請行動を行いました。

友の会として、住民・友の会員の声を集約し、道民医連に結集し、撤回を求め行動を起こして行きたいと思っています。

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29%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。

第20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】2020年1月18日(土)～19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ます。

※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

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。友の会の居場所づくり活動は、新たに「健康吹き矢、デイスコン、棒サッカード」などが取り組まれました。従来からの「ふまねっと、サロン、笑いヨガ、オビロビ体操」なども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「高齢者や障がい者にちよつとした支援：」や「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。

安倍首相のモリカケ疑惑、公文書の改ざんに続き「桜を見る会」に顕著に表れている税金の私物化も公になりました。

憲法を守れ！社会保障を守れ！地域医療を守れ！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。

友の会連絡会「ナー」 ☎0155-311-4144

生き生き広場

質の良い睡眠とは？

音更南友の会

11月8日のサロンは13名参加で「高齢者の睡眠」について学びました。講師はケアセンター白樺副施設長の野口寿恵さんと事務の坪内佐恵子さんでした。人生の約3分の1をしめる眠りのメカニズムから睡眠の2種類の眠り、「レム睡眠」「ノンレム睡眠」が交互におとずれる事、そして質の良い睡眠をとる方法の10点を

説明頂きました。①朝日を浴びる②毎日決まった時間に起きる癖をつける③ストレッチ・読書など自分だけの入眠儀式④眠くなつてから寝室に行く⑤ベッドに入ってから15分間眠れなかったら起きて眠くなるまで待つ⑥BGMにスローな音楽を聴く⑦夕方以降にカフェインを含む飲み物を摂らない⑧昼間にカフェインを含む飲み物を摂らない⑨昼寝は30分までにする⑩足の血行を良くするストレッチをする。足指ストレッチ

薬のリスクを学ぶ場に

光南友の会

「薬の副作用について」



のテーマで、あじさい薬局の川島薬剤師さんの話を聞きました。

お薬手帳や現在飲んでいる薬を持参しての参加者もいて、「薬はリスクと聞いていますよね」「薬の原料は石油って本当ですか？」等、質問も鋭いので

す。矢継ぎ早の質問にもひるまず、冷静に対応してくれました。

薬の作用で治療に本当に必要なのを主作用と言いつ、それ以外を副作用と言いつ。病を治して健康的な日常を過すには、医師・薬剤師に遠慮なく相談し、正しい時間に正しい分量をコップ一杯の水で飲むのが良いと話されました。参加者から出された薬以外の話に爆笑が起き、楽しい交流の場となりました。

【光南友の会 村上やよい】

骨を強くするカルシウムを効率よくとる「ジ」を学びました

札内東友の会

11月21日、定例のふまねつとを30分早く始め、その後健康相談会を行いました。長谷川管理栄養士さんから、骨を強くするカルシウムを毎食取り入れることと、吸収しにくいカルシウムを効率よく取るための食品の組み合わせを教えてくださいました。ビタミンD・Eを多く含む食品とタンパク質が豊富な食品をメインにして献立を工夫することや、手軽な加工食品の摂り過ぎに注意し、減塩のために酸味・香り・だしを活用することを学びました。高齢になると食べる量も減り、一人暮らしだと作るのもおっくうになります、こんな時

こそ友達とランチに行ったり、手作り食品を分け合つて楽しい食事をするこつも必要ですね。友の会のひと声かけ運動や、食べ物つながりの輪も広げていきたいと思ひました。

【札内東友の会 鈴木志摩子】

健康体操「けがの予防のために柔軟性を高めましよう」

西南友の会

11月22日に健康相談会の企画として「健康体操」を帯広病院の作業療法士、塚越恵子さんを講師に開きました。

DVDを見ながらストレッチ体操から始めました。注意点は1、呼吸を止めない2、反動をつけない3、無理をしない4、筋を意識化することです。

要介護、要支援の方が行う体操だそうです。次に棒を使い、椅子に座つても、立ったままでも体の状況に応じて、棒の重さも選べる体操です。棒を肩に足を肩幅に開き膝絵御曲げ、ゆつくり腰を落としていきます。股関節のトレーニングになります。こうした体操を5種類ほど体験しました。「久しぶりに体を動かして気持ちいい」「毎日するように努力してみよう」と参加者の感想です。これからの季節は転倒の危険が増しますのでこうした家でできる運動を心がけ柔軟性を高めましよう。

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。

偉 □ 恩 代 □ 足 千 □ 獣
格 □ 選 党 □ 元 回 □ 唯
領 □ 都 位

【ヒント】

和歌の秀歌撰

【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-

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

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五五二二一三八四
- 【音更西】 増田 浩毅 一五五三〇一八八六〇
- 【音更南】 野口 清子 一五五二二一七二二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五五二二一七二二二
- 【土幌】 和田 鶴三 一五五二二一七二二二
- 【上士幌】 山本 政俊 一五五二二一七二二二
- 【新得】 土山 武志 一五五二二一七二二二
- 【清水】 田中 けい子 一五五二二一七二二二
- 【鹿追】 武田 耕次 一五五二二一七二二二
- 【芽室】 梅津 美政 一五五二二一七二二二
- 【中札内】 西村 和正 一五五二二一七二二二
- 【更別】 大津寿美香 一五五二二一七二二二
- 【大樹】 有岡千恵子 一五五二二一七二二二
- 【広尾】 前崎 茂 一五五二二一七二二二
- 【幕別】 小林 正明 一五五二二一七二二二
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五五二二一七二二二
- 【札内西】 岡崎節子 一五五二二一七二二二
- 【忠類】 増田 武夫 一五五二二一七二二二
- 【豊頃】 岩井 明 一五五二二一七二二二
- 【池田】 吉田 清治 一五五二二一七二二二
- 【本別】 阿保 富男 一五五二二一七二二二
- 【足寄】 田利美智子 一五五二二一七二二二
- 【陸別】 黒沼 明美 一五五二二一七二二二
- 【東】 山口久美子 一五五二二一七二二二
- 【柏】 加藤 昌明 一五五二二一七二二二
- 【光南】 村上やよい 一五五二二一七二二二
- 【鉄南】 牧野美智子 一五五二二一七二二二
- 【中央】 田村力オリ 一五五二二一七二二二
- 【栄】 佐藤 久輝 一五五二二一七二二二
- 【開西】 岡本 顕 一五五二二一七二二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 一五五二二一七二二二
- 【西南】 麻生 恵子 一五五二二一七二二二
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 一五五二二一七二二二
- 【白樺】 武井 純子 一五五二二一七二二二
- 【新緑】 徳師 光枝 一五五二二一七二二二
- 【柏林台】 横塚恵利子 一五五二二一七二二二
- 【緑西】 村上久美子 一五五二二一七二二二
- 【稲田北】 平 麗子 一五五二二一七二二二
- 【稲田南】 藤田 功 一五五二二一七二二二
- 【川西】 伊沢佐恵子 一五五二二一七二二二
- 【大正】 岡山 幹男 一五五二二一七二二二