

帯広病院 21-4111

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

～地域ぐるみの感染対策～

ご協力ありがとうございます！

ここ数か月間、十勝勤医協では新型コロナウイルスから患者さんや利用者さん、そして働く職員を守ろうと感染防止対策に取り組んでいます。ご家族・地域の皆様には面会禁止や玄関先での問診などで多大なご迷惑をおかけしており、大変申し訳ございません。また物心両面でのご支援、この場をお借りして感謝申し上げます。

物的支援もたくさん！本当に助かっています。

地域の皆様からは、マスクやフェイスシールド等もご提供いただいています。帯広病院では、地域のボランティア団体である「つなぐ・らぼ帯広」さんからフェイスシールド100枚を寄贈していただきました。



医療機関では未だに防護服は品薄状態で流通が戻っていません。また、ケアセンター白樺にも帯広ガスさんよりフェイスシールド100枚を寄



贈いただきました。それぞれ現場への激励の声もいただき、日々の感染対策で疲れ気味の職員も元気をもらえました。

サージカルマスク、手作りマスクの寄付も

患者さんや地域・友の会の方々から、たくさんのマスクの提供もありました。4月頃、手に入れるのも大変だった時期に1000枚のマスクの提供があり、職員もびっくり。

ある患者さんは「なにか自分にもできることをしたくて」とカラフルな

手作りマスクを提供してくれました。大切に使用させていただいています。



体調お変わりないですか？

外出控えなど長く続いています。皆様体調お変わりないでしょうか？持病のある方は受診を中断すると病気のコントロールが出来なくなります。この間、慢性疾患をお持ちの方の受診の間隔が長くなっていく傾向があり服薬管理の観点から、お電話での処方せん発行は現在中止させていただいています。適切に受診されるようお願いいたします。また、高齢者の外出控えは運動機能の低下、認知症の悪化につながるおそれがあります。在宅療養などでお困りごとがありましたら、遠慮なくご相談ください。

医療の事は…十勝勤医協帯広病院 看護師長室(渡辺) 0155-21-4111
介護の事は…居宅介護支援事業所白樺(宮田) 0155-41-1161

聴診器

▼新型コロナウイルス感染防止対応が、「新北海道スタイル」と称して外出自粛の段階的緩和へと変化している。家に閉じこもる日々から、少しずつ人と人の交流が増えていくことと思う。十勝勤医協の病院、診療所、事業所では、地域の感染状況を慎重に見ながら感染防止対策に努め、医療活動、介護活動に取り組んでいくことになる▼帯広病院では2月28日から、職員が交替で、ガウンやゴーグルを身に付け、玄関風除室での体温測定、風邪症状や管外への外出歴の聞き取りを行っている。▼開始当初は「物々しい雰囲気を感じる」「そこまでしなくても」とお叱りを受けることもあった。自らが感染するかもしれない不安の中、時には心がくじけそうな日も▼寒さに震えながら、暑さに汗だくになりながら、日々変化する感染状況に対応しながら、今日も頑張っている▼4月のある日、「自分は手作りマスクを使うから、医療現場で使ってほしい」と自宅から箱入りマスクを届けてくださった方がいた。当時は入手が大変困難で貴重なマスクにも関わらず、それを私たちに託してくださった温かい思いと期待に触れて、人目をばからず涙がこみあげた。緊張と不安で少し疲れていた心が癒される、素晴らしい出来事だった▼「お疲れ様」と声をかけてくれた方、「頑張つて」と励ましてくれた方、いつも地域の方から見守られ、助けられていることを実感する。この紙面を借りて、地域の皆さまへ感謝の気持ちを伝えたい▼未体験の感染症とのたたかいは長期戦になると言われている▼新型コロナウイルス感染防止の影響で、生活が困窮して病院にかかれない方、長期の外出自粛により体力が落ちたり体調がすぐれない方が、地域に必ずいると思われる▼私たちは民医連です。ぜひ声をかけてください。必ず力になります！

コロナ不況に高まる不安

帯広民主商工会事務局次長 中島 康太



を余儀なくされ、収入が0円といった声も聞こえ、店舗や従業員の雇用を維持するため「身銭を削って持ち込んでいる」「廃業しなきゃならない」との声も上がっています。

国や北海道が売上減少のあった事業者への給付金をはじめていますが、緊急事態宣言が解除になった今も客足が戻らず、給付金だけ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、中小業者の多くが休業や短縮営業、現場がストップするなど売上減少へと拍車がかかっています。

スナックなどの飲食店は、4月末から5月いっぱい休業

ではやっていけないのが現状です。中には今年から開業した事業者もありますが、給付金の対象にならないことが多く、今後の見通しもない中、事業を存続できるよう奮闘しています。

わたしたち民主商工会は中小業者団体として国や北海道、各市町村に至るまで、コロナ不況の現状を捉え、各種給付金の拡充を求めるほか、経済対策として、消費税の減税を求めています。

また、帯広市国保課に対しても、売上減少に伴う減免申請書類の簡素化と判断基準の緩和を求め、交渉をおこなっています。

売上が昨年と今年の見込み額の比較で30%以上減少があったことが条件ですが、最高で10割の減免になることから積極的に活用しコロナ不況を乗り越えようと訴えています。

「二人の事業者も潰せない」を合言葉に全国・全道で今後も運動を広めるとともに、「消費税引き下げ」と一緒に声をあげていきましょう。

【帯広市及び近郊三町の支援金状況】

帯 広 市		
制 度	新規創業者持続化給付金	休業協力支援金
給付額	30万円(上限)	最大30万円
対象者	令和2年1月1日～4月1日までに新規創業した法人又は個人事業主	①道の休業要請施設(個人) ②19時以降の酒類提供がある飲食店 ③酒類提供のない飲食店
条 件	創業月から4月までの間で最も売上があった月と、その月以降5月までの間で50%以上の売上減少した月がある	緊急事態宣言中に、休業や営業時間の短縮等に取り組んだ、帯広市内の事業者
期 間	令和2年8月31日まで	令和2年7月31日まで
備 考		①・②は道に申請後、後日入金(①10万、②20万)、③は市に直接申請(30万)

幕 別 町		
制度名	頑張る事業者応援事業給付金	
給付額	30万円	
対象者	中小企業または個人事業者	
条 件	3月～5月までのいずれかの月で、前年同月比20%～50%未満の売上減少があった事業者	
期 間	令和3年3月31日まで	
備 考	6月以降に50%以上の売上減少があった場合、持続化給付金も申請可能	

芽 室 町		
制度名	中小業者等事業持続化支援金	
給付額	最大30万円	
対象者	商工業・サービス業を営営する事業者	
条 件	2月～5月いずれかの売上高が前年同月比20%以上50%未満の減少があった事業者	
期 間	令和2年7月31日まで	
備 考	6月以降に50%以上の売上減少があった場合、持続化給付金も申請可能	

音 更 町		
制度名	中小業者等事業継続支援給付金	
給付額	法人30万円、個人20万円	
対象者	中小企業または個人事業者	
条 件	4月～9月の間で連続する2か月の売上合計が前年同期比20%以上減少、又は、連続する2か月の売上高の平均が1月～3月のいずれかの月より20%以上減少した者	
期 間	令和2年10月30日まで	
備 考	持続化給付金と併せて申請可能	

子どもの声

聞こえますか…



2月末から始まった学校の休校、6月に再開するまで分散登校と休校を何度も繰り返しています。その間に高校入試、卒業式、入学式があり、不安と期待が入り混じった3か月で、大人たちも含め誰も経験したことがないコロナ危機、教育・学校危機の体験です。

十勝まちづくり研究が4月に実施した緊急アンケートから

- ・休校中、勉強で困ったこと
- ・わからないことを先生にすぐ聞けなくてこまった
- ・ペースづくり
- ・難しい問題が何個あった

- ・宿題が多くてつまらない内容だった
- ・やる気がでてない
- ・新大学生だが、教材がまだ配布されていないので予習ができない
- など

■学校再開への不安なこと

- ・コロナウイルスにかんせんしないかしんぱい
- ・学校でのコロナウイルスの対策はどの様な内容か教えて欲しい
- ・席など人との距離
- ・何よりもウイルスを自宅に持ち帰り家族にもうつしてしまうことが1番怖いです
- ・接触・密接が避けられないこと
- など

ほんの一例ですがこれらは、「学校休校はいやだ」「40人学級では心配」の叫びでもあります。国連子どもの権利条約で「子どもにとって一番よいことをしよう」と約束しました。「再びコロナ危機？」までに新たなコロナ対策が求められます。

【十勝まちづくり研究会 事務局 野坂 勲】

医療・介護
の現場から
シリーズ 104

新型コロナウイルスによる感染が全国に広がり暮らしが大変になっていきます。介護現場での事例をご紹介します。99歳のAさん(男性)は感染への恐怖からデイサービスを2か月お休みしました。すると、自宅内でもトイレの場所が分からなくなるなど認知症が進行してしまいました。外出を控えたため体を動かすことが減り足の運びもわるくなっていました。自分で準備できていた食事も家族の手伝いが必要になってしまいました。

この2か月間のデイサービスの中断による生活の変化は、Aさんにとって大きな影響を及ぼしました。緊急事態宣言が解除されて、デイサービスで消毒や検温が徹底さ

て行きたいと思っています。

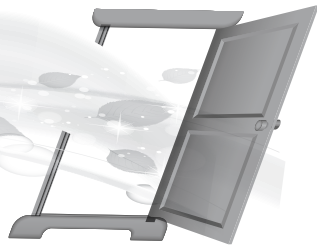
【居宅支援事業所白樺ケアマネジャー

高橋香織】

栄養士のとびら

～ちょっと美味しいは・な・し～

帯広病院 管理栄養士 増川 祐子



「暑い夏を元気に過ごそう！夏バテ予防～食事編」

強い日差しと暑が続く十勝の夏は、体調管理に気をつけていないと身体がだるくなり、食欲がなくなってしまう事があるかと思います。

夏バテを予防、解消するためには、栄養をしっかりと補給することが大切です。タンパク質やビタミン、ミネラルなどバランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

ビタミンB群でスタミナUP

豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれるビタミンB群。ビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。また、にんにくや長ネギ、ニラなどのアリシンを含む食材と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。(ちなみに今年の土用の丑の日は7月21日です。)

旬の野菜を積極的に食べましょう

夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。旬の野菜を取り入れて夏を乗り切りましょう。

食欲増進、疲労回復効果がある食品も食べましょう

食欲増進には、生姜や大葉、長ネギなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。火を使う調理で台所に長時間立ちたくないときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理も味わうようにしましょう。

アリシンは食中毒の予防にも役に立つといわれています。ニンニクや玉ねぎは生臭さを消す素材としても有効活用できますので、積極的に夏場の料理に取り入れてはいかがでしょうか。

レンジで簡単豆苗ともやしの肉巻き蒸し

材料：2人分

豚肩ロース薄切り	180g
コショウ	少々
もやし	1袋
豆苗	1/2袋
ポン酢	大さじ1.5
ごま油	小さじ1.5
白ごま	6g

<作り方>

- ①もやしは水洗いをしてから水分をきっておく。豆苗は半分に切っておく。
- ②豚肉にコショウを軽く振ってからもやし、豆苗をのせて巻く。
- ③巻いた豚肉をお皿にのせてからラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱をする。
- ④ポン酢、ごま油、白ごまを合わせておく。
- ⑤蒸しあがったら、④のポン酢ソースをかけて出来上がり。



汁なしエビニラ和えそば

材料：2人分

生ラーメン	2玉
ニラ	2束
茹でエビ	10尾
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ2
しょう油	小さじ2
白ごま	適量

<作り方>

- ①ニラを3cm幅に切る。調味料をボウルに入れ混ぜておく。
- ②麺を茹で、茹で上がり15秒前にニラも入れ、ザルにあげる。
- ③水気をしっかり切り、調味料の入っているボウルに茹で上がった麺、ニラ、茹でエビを加えてタレを絡ませる。
- ④器に盛りつけ、白ごまを振ったら出来上がり。※お好みでお酢をかけても美味しいです。



シリーズ

憲法があぶない

憲法について考える

連日の感染者数の報道、それによる困窮者の声、画面の奥にあるであろうもつと悲慘な現状。世界中がコロナ禍にある中で、改めて健全な社会と体があることはじめて生活が成り立つのだと実感する日々を送っています。私は看護学校に通うありふれた19歳です。

考えてみたのですが、正直なところ、日常生活で憲法を考えることはまずないし、学校で友達と好きなことをして好きなものを食べて寝て、追われる課題に手いっぱい。その程度ですが、今回考える機会をいただいたことを感謝します。

まず、憲法は身近ではないが無関係ではないと感じました。憲法を守るべきは権力者ですが、その座にふさわしい適切な判断や考えのできる人を選ぶ役割を持つのは国民だからです。投票率の低さが問題になっていきますが、私のような若年層にとっては難しい他人事感覚があるのではないかと「どうせ」をなくし何かに期待を込めての投票ではなくても、選挙に対して当事者意識をもち、まずは行くことが大切ではないかと思っています。

また、憲法が無ければ今回の新型コロナのような緊急事態はもつてのほか、日常生活すらまともに送れないだろうとも感じました。安心して安全に暮らしたい。人間として尊厳のある生き方をしたい。そういうあたりまえの欲求を支えてくれるものです。日常を支え、緊急事態から守る。決して緊急事態(戦争)を許すためのものではないと思います。

改憲の問題に対しても、意見ややり方に違いがあるのは当然ですがその根拠を知りたい。未熟ながらも、たかが20年に満たない人生の中で知識不足は危険という経験があります。情報を集め知ることが今の私にできることであり、そこから考えを深めて自分なりの考えを見つけていきたいです。

帯広病院からの事例紹介

派遣の仕事もなくなり生活保護へ

Aさん(40代女性)は糖尿病で今年4月に帯広病院初診、5月に入り主治医より腹部エコー検査を受けるように勧めたところ、経済的な理由で精密検査を拒否されたため、翌日Aさんの夫にも来院いただき、経済的な事情を確認することになりました。お話を伺ったところ、これまで他県で生活保護を受けていましたが、仕事の紹介を受けて今年3月に帯広市へ転居し、国

民健康保険に加入。派遣会社に入り会社からお金を前借りしながら夫婦で働いていました。この面談ではお金がないため妻の治療を優先し、夫は自身の肝炎の治療を中断していたことがわかりました。また食事など生活習慣も荒れており、定期通院や栄養指導などの介入をすぐに必要とする患者さんでした。「できれば生活保護には頼らず、派遣の仕事で生活を再建した

い」との思いを受けて、夫婦で無料低額診療事業を利用していただくことになりました。ところが、5月下旬、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、とうとう派遣の仕事もなくなり、派遣元から提供されている寮からも出なければならぬ状況となってしまうしました。Yさん夫婦はやむなく地元に戻る決断をし、着の身着のまま、以前お世話になった

相談支援センターへ行き、住まいの確保と生活保護申請について相談する運びとなりました。新型コロナウイルス感染の影響を受けて、経済的な理由により治療を中断する患者さんが増えていくことが心配されます。何かお困りの際はお気軽に勤医協にご相談ください。

【帯広病院相談員 野口貴弘】

頭の体操

次の□に漢字を入れて熟語をつくり、□の漢字を並べ替え□の中に入れて、答えを完成させてください。出題者は事務局です。

域 □ 球 □ 一 □ 状 □ 境
平 □ 荒 □ 循 □ 境
技 □ 体 □ 国 □ 界 □ 内
卓 □ 逆 □ 内

ヒント

保全・改善に向けた世界規模の取り組みが、ますます必要となつていま

【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

〒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りします。

締め切り

7月20日(当日消印有効)。発表は第436号(9月号)紙上です。

【第432号の当選者】

答えは「油断禁物」でした。応募総数108通、正解者107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)
嶋谷耕治 土井文子
廣瀬喜代子 藤森良子
渡利比查志 (帯広市)
新居耕起 (音更町)
伊賀和子 (幕別町)
藪木弘子 (芽室町)
馬場美子 (上士幌町)
沼田恭子 (足寄町)

友の会連絡会コーナー 〇二五五・二・四二四四 生き生き広場

総会を終えて

緑西友の会



例年、約40名の会員さんが集い、話し合い、ゲストをお呼びして楽しい時間を過ごす緑西友の会の総会ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で「三密」を避けるため、世話人のみの総会となりました。連絡会副会長の浅沼さんと世話人13名が参加しました。浅沼さんの挨拶で「友の会マップが出来たのでぜひ活用して下さい」とお話がありました。議

長を選び総会を始めました。昨年度は会員や地域のみならずと協力しながら、「誰でもが安心して住み続けられる街づくりをめざし」活動をしてきました。今年度はまだ何が出来るかわからない状況ですが、会員を10名といつでも元気2部増やすこと、健康相談会等を開いて会員の健康を守る活動、会員同士の親睦を深める活動を続けることを、全員の拍手で確認して無事終了しました。今年も元気で楽しい友の会をめざし、みなさんの力を合わせましょう。【緑西友の会 村上久美子】

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 7月号 380円 好評発売中

病院はいま コロナ禍
うちでも元気 レッツ体操&脳トレ
けんこう教室 働く人のほんとうの健康法(下)
やんばるの森に米軍のゴミ
終活講座 本人が亡くなったら
食と健康 免疫力を高める発酵食

発行＝医療従事者研究 所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

各友の会連絡先

- 【音更東】守屋 敏紀 一五五・二二・三〇八四
- 【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・三二・七二二二
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五・四二・二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 一五五・四七・四四三三
- 【上士幌】山本 政俊 一五五・四二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五五・六四・四七一六
- 【清水】田中 けい子 一五五・六三・一三〇五六
- 【鹿追】武田 耕次 一五五・六六・二一七六
- 【芽室】梅津 美政 一五五・六二・二八五九
- 【中札内】西村 和正 一五五・六七・二七七四
- 【更別】大津寿美香 一五五・八四・三八八七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五・八七・五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五・八二・四三三〇
- 【幕別】小林 正明 一五五・五四・五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五・五五・六六五七
- 【札内西】岡崎節子 一五五・五五・六四三二
- 【忠類】増田 武夫 一五五・八八・二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五・七四・二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五・七二・八六一〇
- 【本別】阿保 富男 一五五・二二・二七五六
- 【足寄】田利美智子 一五五・二五・四〇〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 一五五・二七・二六六七
- 【東】山口久美子 一五五・二七・七六二
- 【柏】加藤 昌明 一五五・五〇・八四
- 【光南】村上やよい 一五五・五五・八八
- 【鉄南】牧野美智子 一五五・七四・八六六五
- 【中央】田村力オリ 一三三・二六・〇七
- 【栄】佐藤 久輝 一三三・六三・九九
- 【開西】岡本 顕 〇九〇・六四・六・五五二一
- 【西帯広】野坂 潤子 一三七・二七・二九
- 【西南】麻生 恵子 一三三・一六・一三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一三三・一四・四三
- 【白樺】武井 純子 一三六・二二・四四
- 【新緑】徳師 光枝 〇九〇・七五・〇・五五二一
- 【柏林台】横塚恵利子 一四一・七九・九〇
- 【緑西】村上久美子 一三三・六八・五二
- 【稲田北】平 麗子 一三八・〇七・一五
- 【稲田南】藤田 功 一四八・六九・五一
- 【川西】原 正子 一五九・二四・四二
- 【大正】岡山 幹男 一六四・一五・五三