



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



理事長 深町 知博

「コロナ感染症は必ず収束する。今が踏ん張りどき。『3密』は避け、心寄せ合い、この苦境を乗り越えましょう。」

友の会の皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年はほぼコロナ一色の年でした。今、この原稿を書いている時点で、日本では第3波が、世界でもパンデミックが、まだそのピークが見えず、日々感染者及び死者が増え続けています。十勝も第3波が始まる前はほとんど感染者は見られませんでした。このところずっと感染者が連日5〜10人程度で推移し、数日前、管内で初めて介護施設においてクラスターが発生してしまいました。同業者として最も恐れていた事で、決して人ごとではありません。北海道民医連内でも、つい先日、お隣の道東勤医協(釧路市)で病院でクラスターが発生してしまい、現時点では収束に向かっていくようですが、現場は大変な状況です。以下、北海道民医連事務局からの報告です。(釧路協立病院では)現在クラスター対策とともに、感染対策のさらなる強化、抜けた職員の穴埋めなどで職員の疲弊が増えています。感染してしまった職員は自責の念にかられており、メンタルケアも重要になっ

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

理事 浅沼 建樹

理事 杉野 智美

理事 野坂 勲

理事 山本 圭介

監事 浅沼 双枝

他職員一同



片桐 正晃
渡辺 景子
真田 若子
野口 寿恵
林下 亜希
山本 鉄雄

ています。また、実名報道されたことによる風評被害、バッシングの声も聞かれ、様々な負担が増大しているとの事です。こうした内容は、今までの医療機関におけるクラスター発生の報道などで何度かお聞きかと思いますが、ここに、感染症の対応だけではない、「新型コロナウイルス感染症」の「未知でその全貌が把握しきれない」「致死率がインフルエンザより明らかに高い(日本では現時点で約1.5%(全年齢平均)でインフルエンザの約10倍)」という事実と同時に、「2次被害として「差別」「孤立」「偏見」などに繋がっていく恐れ」があります。安倍総理が病気で引退した後に登場した菅内閣。安倍内閣が最悪かと思っ

ていまして、さらに上をいくとはある意味驚きでした。私には、悪人を裏で操っていた本物の極悪人が満を辞して?表に登場してきた感があります。日本会議人事への介入、後手後手に回るコロナ対策、「GOTO TRAVEL」で感染が広がったエビデンスは今のところはない」と平気で言い放つ。今だに自粛の呼びかけだけできちんとした直接的な補償をしない(そして、同調圧力に頼る?)このままでは本当に出口が見えない。多くの国民がそう思っているのではないのでしょうか。コロナ禍で友の会活動が大きく制限されていますが、今は、自分自身や御家族を感染から守りながら、この苦境を何とか乗り越えましょう。この状況の中で、多くの企業や個人が経済的にも追い込まれています。友の会の皆様あるいは周囲の地域の方々が、生活に困窮し病院受診がままならない、あるいは介護施設の利用ができなくなったなどの困難な状況があれば是非ご一報下さい。訪問もままならない中で、それぞれの友の会で、安否確認の電話かけなど、この時だからこそできる友の会活動を是非展開していただきたいと切に願っております。

札幌では救急車が10数箇所断られるなどすでに医療崩壊が始まっていると聞いています。十勝もこの先決して他人事ではありません。十勝勤医協も各事業所で感染対策に万全を期すよう職員一同日々奮闘しています。経営的にも大変な状況ではありますが、今後、この先の中長期計画を立てられるよう、ここは何としても踏ん張って乗り切る決意です。来年は友の会世話会交流会集会で皆様の元気な姿を見られる事を切に願念頭の挨拶と致します。

年男年女 今年はこんな年に



コロナ禍で、あらゆることが中止・自粛で、思うように活動ができない中で、音更東友の会では、感染対策を行い出来ることを考え、地域訪問やギターコンサートを行いました。コンサートは、笑顔や元気になれたと大変好評でした。

2021年は丑年。年女の私は牛に囲まれて育ちました。「牛」は酪農や農業で人々を助ける存在です。農業を地道に最後まで手伝う様子から、丑年は「我慢(耐える)」や「発展の前触れ(芽が出る)」を表す年になると言われています。未だにコロナの収束が見えず、2021年は、もう少し我慢が続く年になるかもしれませんが、コロナ後の明るい未来のために、「牛」のように地道に活動していきたいと思います。

音更東友の会 石垣 加奈子

20年はコロナ、の一年でしたね。記念日旅行もキャンセルになり、道外どころか道内の移動も制限されて、職場では感染対策、歓送迎会は中止、利用者さんは(今、老健で働いてます)家族に会えない日々を過ごしました。子供たちは運動会や発表会の縮小、参観日は無く、先生や子供の様子はよく分からず。忍耐の一年でした。今の時代は実際に戦うだけでなく、バイオテロ、サイバーテロ等があることを知り、改めて平和でいることのありがたさを感じました。21年は！コロナが落ち着いて、会いたい人に会えて、行きたいところに行けて、普通を取り戻したいですね。出来ればマスク外して表情のある会話がしたい。口紅もつけたい。飲みにケーションがしたいです。私にとって利用者さんの笑顔が働く原動力になるので、まず、家族に会えるように！



ケアセンター白樺 看護師 伊藤 真代



私は本が好きだ。今年は270冊、去年は330冊程読んだ。その中には漫画や絵本もあるが、どの本も勉強になる。

たとえば、『地球温暖化がこのまま進むと今世紀末は確実に地獄と化す。気温の上昇は8℃だが、もはや問題は暑さではない。なぜなら海面は60m上昇し、世界の大都市の3分の2は水没、農地もわずかになるからだ。地球の3分の1に人は住めなくなる』

『太平洋に浮かぶプラスチックゴミの面積は北海道の16.6倍』
『幸せになるのは簡単。いつもニコニコして、良い言葉を使うだけでいい』

『毎日トイレ掃除をすると金運が上がる』

そして、田尻宗昭氏の言葉が熱い。

「社会を変えていくのは数ではない。一人です」

私もその一人に。

帯広病院 放射線科主任 松田 裕樹

年男(72才)を迎えて

2020年の2月から世界を震撼させたコロナウイルス感染拡大が11月以降急拡大し、世界全体の感染者数も7,000万人(12月11日)に迫り、死者も157万人を超えた。日本でも感染者は17万人を超え重症者も増加傾向にあり、収束のきざしが見えていない。このような状況下で菅政権は、GOTOトラベルは来年(今年)6月まで延長するも、持続化給付金や雇用調整助成金は1月、2月にまでと、まさに医療・暮らしの緊急事態に対応していず理解に苦しむ。医療機関の危機が進行し、中小事業者から悲鳴が上っており、予備費当緊急支援策を講ずるべきである。

新しい年を迎え年男となったが、今の状況を考慮すると十分なコロナ対策をし健康保持に傾注したい。そのうえで、友の会会員拡大や交流活動等に力強く踏み出したいと考えている。



広尾友の会 前崎 茂



今年も"全集中"で頑張ります！

ケアセンター白樺に入職して、早いもので3年が経ちました。毎年毎年、もう1年が終わるんだなとしみじみ感じています。去年は特に早かったように思います。

去年は部署異動があり、また1から仕事を覚えていく1年でした。仕事をしていく中で、たくさんの方に名前を覚えて頂き、「あなたがいてくれて良かったわ」とお話し下さる方もいて、日々この一言にありがたさを感じるばかりです。今年ももう少し日々の業務に余裕を持たせつつ、利用者様とじっくり関わる機会を増やし、介護福祉士として更に成長出来る1年にしたいと思います。

まだまだ新型コロナの感染拡大が続く日々ですが、自分がコロナに負けてしまわないように、全集中で頑張っていきたいと思えます！

ケアセンター白樺 介護福祉士 谷垣 恵里

昨年は、長男の卒業式、入学式がありましたが、コロナ対策で縮小化。「式が出来るだけでもありがたい」と思いましたが、その後も、学校行事の短縮、中止…。マスク着用が当たり前のため、入学後から“先生とお友達の顔を見られるのは給食の時だけ”。子供達もそんな生活を送っており、休日も旅行も出来ず、我慢我慢の1年で、今までの“当たり前”のありがたさが身にしみました。

私の所属するデイケアでも「通所したいがコロナ感染予防のため集団を避けたい」と、長期的にお休みする方も多くいました。今年も利用者さんが安心して通所できるように、感染対策を行いながら、入浴、交流、体力作りをサポートしていきたいと思えます。

今できる方法で、年女と本厄1年を、充実した年になるように楽しみたいですね。



ケアセンター白樺 介護福祉士 西村 泰代

2021



新年挨拶

コロナ禍でも、友の会は心の拠り所



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、新型コロナウイルスの感染拡大で友の会活動に多くの影響が出ました。この間、「感染防止は命を守る」として行動を提起して来ましたが、新年恒例の友の会世話会交流会を中止、連絡協議会総会も文書総会としました。緊急事態宣言の発出以降、多くの友の会活動の自粛を要請しました。解除後は、友の会活動について十勝勤医協と相談・協議し、十分な感染対策を講じ

た上での可能な活動を提起しました。しかし、感染が拡大した10月以降再び友の会活動が自粛となりました。コロナ禍の秋の大運動(9月、10月)は、新しく168名が友の会に入会しました。友の会は、人と人の繋がり、拠り所の活動としてコロナ禍でも輝きを増しています。
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。友の会の活動は、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。その為に「感染を防ぐ事は、命を守る」として、マスクの着用、手洗い、3密を避け、十分な換気など感染対策をとり、友の会活動の再開を目指したいものです。
気になる会員さんへの声かけ、友の会ニュース配布時の「ひと声かけ活動」など従来の活動もこんな時こそ輝きを増します。安倍政権を支えた菅官房長官が、安倍政

治の継承を訴え後任の首相になりました。就任にあたり国民に「自助」を求め、デジタル庁の新設など個人情報を吸い上げ、国民監視とさらなる国家統制を狙っています。菅政権は6名の学術会議任免拒否を行いました。学術会議は、先の戦争に科学者が協力した反省から、科学が文化・平和国家の基礎として「戦争を目的とする科学研究は行わない」として決意を示してきました。憲法が保障する「学問の自由」のみならず、表現、言論、信教の自由の侵害にもつながる重大問題です。全員の任免を求めるものです。
来たるべき総選挙で、国民と野党の共同で退陣させましょう。
コロナ禍から命と暮らしを守れ！憲法を守れ！社会保障を守れ！地域医療を守れ！一人ひとりの願いの実現のため菅政治を終わらせましょう。

早いもので、もう6回目の年女とか。新年齢53歳精神年齢20代と思っていたのに…。コロナのせいで、バス旅行も今年の新年総会も中止。毎月ニュース配達は手書きの東友の会ニュースを添えて100%手配りで。会員さんから寄せられるリングプルやウエス(古布)はケアセンター白樺等に届け。大腸がんグッズのお届け等の活動を19人の世話人さんと続けています。今年はコロナが収束し、楽しい取り組みができますように！私自身は地域の介護予防自主サークルで毎週体操、詩吟、歌声、水彩画、箏やエレクトーンの演奏、気が向けば手縫いでチクチクと服や着物のリフォーム等々仲間と共に頭と体の健康維持に努めています。

東友の会 山口 久美子



「糖分は控えめで」

2020年は飴とチョコを大量に食べた年でした。毎年恒例の健康診断をビクビクしながら受けました。結果は異常なし。なんとかかさでカバーできましたが、さすがに今年はそんなに甘くないぞ…！とほんの少し反省し今年は糖分は当分控えよう決めました!! 以上です。
余談ですが、ひそかに水を1日2ℓ 飲むぞ~という目標も立てています。水は飲むと体に良いことをいっぱいしてくれます。詳しいことは頑張ってください。飲みすぎは良くないので注意が必要です。
終わりになりますが一日一日の積み重ねで今の身体はできています。私はある程度のバランスのとれた食事と良い感じの運動を心掛けて身体を大切にしたいと思います。
ケアセンター白樺 理学療法士 濱野 彩夏



新年おめでとうございます。

昨年はコロナ禍の中で思う様に友の会活動が出来ず、本当に寂しい一年でしたね。
清水友の会では、恒例の日帰りバス旅行も健康相談会も中止になりました。そんな中で唯一明るい話題は、裁縫の得意な会員さんがステキなマスクを沢山作ってくれた事です。早速いつもお世話になっている世話人さんと「いつでも元気」の読者さんにお配りして大変喜ばれました。又町内に住む一人暮らしの母が元気で百寿を迎えました。母の望む暮らしが出来る様に、兄姉私と力を合わせ今後もサポートしていきたいと思っています。その寿には健康でいる事が一番！と、昨年10月から22年ぶりに山登りを始めました。今年はアポイ岳、旭岳に登るのが目標です。今年こそ、マスクを外して大声で笑い歌いおしゃべりが出来る年になると良いですね。
清水友の会 田中 圭子



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歳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

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

生き生き広場

友の会連絡会「ナー」 ☎0255-21-4144

新型コロナウイルスの感染が広がりが組みが制限される中、各友の会では工夫をこらした独自ニュースで、情勢や各々の取り組みを会員さんに紹介しています。この間各地で発行されたニュースの内容の一部をご紹介します。

1. 札内東友の会

札内東友の会では、10・11月は久しぶりにふまねつとを行いました。感染の広がりを考慮し「感染を防ぐことは命を守ることである」と考え、12月からの「ふまねつ」はお休みすることとし、例年実施していた「室内お楽しみ会」についても中止としています。さらに、マスクの着用・手指消毒の徹底・着実な換気・3密を避ける行動の徹底を呼びかけ、感染リスクが高まる5つの場面として、①飲酒を伴う懇親会②大人長時間に及ぶ飲食③マスク無しでの会話④狭い空間での共

2. 東友の会

東友の会では、外出を制限する必要がある中室内で出来る運動を紹介し、フレイル予防と新型コロナウイルスに打ち勝つ体力づくりを呼びかけています。ニュースの中では、簡単にフレイルチェックができる表を掲載、運動はいくつでも元気に掲載されている「レッツ体操」をご紹介します、同時に購読の呼びかけも行っています。東友の会でも新年総会

3. 西南友の会

西南友の会では11月12日にサロンを開催、マスクの着用②手指消毒の徹底③着実な換気の実施④3密を避ける行動の徹底をこころがけました。と呼びかけをしています。

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。

更□車 能□策
先□維 億□策
迎□先 利□利
今□雨 至□至
幸□耳

同生活⑤居場所の切り替わりなどを紹介し、会員さんへの注意喚起を積極的に行っています。

の中止等「集まって行う活動」を取りやめ、感染収束後の再開をお知らせしています。

【ヒント】

新しい年には、たくさんのお楽しみがありますように

抽選で20人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【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。「友の会ニュース」へのご感想、ご意見などを添えて頂ければ、可能な限り紙面でご紹介いたします。(匿名希望の方はペンネーム可)

1月20日(当日消印有効)。発表は第442号(3月号)紙上です。

【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

【第400回の当選者】 答えは「感染対策」でした。応募総数84通、正解者84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)

【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

伊藤節子 小西三雄 水野友子 高橋かほる 藤田悦子 (帯広市) 飯山和代 石黒昭 (音更町) 板垣喜蔵 (芽室町) 牧野政子 (幕別町) 山本まさみ (大樹町)

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16,000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。しかしながら会員さんの減少や世話人さんの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。

せせています。コロナ禍での活動を再開した矢先、管内の感染者が拡大し、友の会連絡協議会よりお知らせ文書が届き、活動の自粛を決めました。独自ニュースでは「感染を防ぐことは命を守ることです」、①マスクの着用②手指消毒の徹底③着実な換気の実施④3密を避ける行動の徹底をこころがけました。と呼びかけをしています。



各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五三二一三〇八四
- 【音更西】 増田 浩毅 一五三〇一八八六〇
- 【音更南】 野口 清子 一五三二一七二二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五三二一七二二二
- 【土幌】 和田 鶴三 一五六四七四四三五
- 【上士幌】 山本 政俊 一五六四二一三〇八九
- 【新得】 土山 武志 一五六四一四七一六
- 【清水】 田中けい子 一五六六三三〇五六
- 【鹿追】 武田 耕次 一五六六六一二七六
- 【芽室】 梅津 美政 一五六二二二八五九
- 【中札内】 西村 和正 一五六七二二七七四
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇八四一八三八七
- 【天樹】 有岡千恵子 一五五八七二五二二八
- 【広尾】 前崎 茂 一五五八二一四三〇〇
- 【幕別】 小林 正明 一五五五四一五二二一
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五五五六一四四三二
- 【札内西】 岡崎節子 一五五五六一四四三二
- 【忠類】 増田 武夫 一五五八八二一六〇七
- 【豊頃】 岩井 明 一五五七四二二六三四
- 【池田】 吉田 清治 一五五七二一八六一〇
- 【本別】 阿保 富男 一五六二二一七五五六
- 【足寄】 田利美智子 一五六二一四〇〇〇
- 【陸別】 黒沼 明美 一五六二一七二六六七
- 【東】 山口久美子 一五五七七七六二
- 【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 一四七七八九六五
- 【中央】 田村力才 一三三二二六〇七
- 【栄】 佐藤 久輝 一三三二二六〇七
- 【開西】 岡本 顕 〇九〇一六四四六五五二一
- 【西帯広】 野坂 潤子 一三七二七二九
- 【西南】 麻生 恵子 一三三二一六三
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 一三三二一四四三
- 【白樺】 武井 純子 一三三二一四四三
- 【新緑】 齋藤 光枝 〇九〇一七五〇一五五二一
- 【柏林台】 横塚恵利子 一四一七七七九〇
- 【緑西】 村上久美子 一三三二一六八五二
- 【稲田北】 平 麗子 一四八二〇七一五
- 【稲田南】 藤田 功 一四八二〇七一五
- 【川西】 原 正子 一五九二二四四二
- 【大正】 岡山 幹男 一六四一五九三