



# 2022年男年女 今年はこんな年に



入職して1年目の友の会ニュースでも、年女として抱負を述べさせて頂きました。それからあつという間に12年が経ち、3年目の年女です。

去年は、4月に育児休暇から復帰し、初めてのデイケア勤務ということで、慣れない仕事とやんちゃ盛りの2人の子どもの育児に追われ、怒涛の1年でした。

今年は、コロナ禍の中、元気にデイケアに通ってくださっている利用者の方々に、これからも安心して利用してもらえるよう、感染対策をしっかり行いながら、笑顔で過ごしていただけるケアを続けていきたいと思います。

そして、2人目の子どもが生まれてから1度も行けていない家族旅行に！

コロナの終息を願って、家族や友達との楽しい思い出がたくさんできる1年になればいいなあと思っています。

ケアセンター白樺 デイケア 田中 麻衣



## 地域団体組織との連携を

今年も宜しくお願ひします。

さて、豊頃町へ定着してから40年あまりが過ぎました。その間、人口の減少、高齢化、さらには世代継承もままならず、友の会の会員数は減少の一途をたどっています。要因の一つとしては、日頃の活動の弱体化が影響していることも反省するところです。友の会の活動において「ふまねっと」をはじめカラオケ、旅行、食事会など、地域の福祉団体、文化団体等と共有できる取り組みが多数あります。また、友の会の会員の中には、地域の各団体の中堅として活躍している方もおられます。

これらをふまえて大切なのは、友の会と地域の団体組織との垣根を作らず、交流を深め協力を惜しまず、友の会として活動の幅を広げていくことが大切だと考えます。微力ながらも着実に友の会の発展に寄与することを誓い、年頭の挨拶と致します。

豊頃友の会 岩井 明



あけましておめでとうございます。看護師として働き早くも2年が経とうとしていますが、関わってくださる周りの方々にたくさん支えられながらも、日々学び成長させてもらっています。コロナ禍の今、「患者さんと家族が会いたくても会えない状況である」というのが、私は一番切ないことだと感じます。帯広病院では、在宅サービスを整えて馴染みの環境、家族がいる在宅へ退院される方も多いです。

これは、病院問わずできることではなく、地域や患者・家族に密着した勤医協だからこそできた強みではないかと感じます。今年は、一職員として魅力ある看護・退院支援に対する理解をさらに深め、何よりも健康を大切にしながら頑張っていきたいと思います。

帯広病院 病棟看護師 渋谷 七緒



自分が年男だと記事の依頼で知るほど年に無頓着になっていた。入職した時が年男、気づけば一回り下の若者と働いていることに驚かされ。十勝勤医協と同じ年、病院のひび割れをみると切なくなる。職場では中堅に、ジャンボリーでは古株に、組合に行けば若手になる都合のいい年齢。今年の抱負を考え、貢献欲しいと思っても、どうやったらつくのか悩んでいるうちはダメなのだろう。無趣味な私は、仲間とお酒を飲んで語り合うのが唯一の楽しみ。話題は、憲法からアニメまで、楽しく飲むのがモットー。コロナ禍で疎遠になってしまった飲み会。飲みにケーションは絶滅の危機らしい。たいへんだ救わねば。よし！今年の抱負は飲み会保護活動だ！

帯広病院 作業療法士 吉野 和孝



私は寅年、甲寅。

寅年の長所はしっかり者、短所は負けず嫌い。

そんな私は、しっかり者ではなくちゃっかり者。

争いごとは嫌いだけど、確かに負けず嫌いかも。

昨年は旅行に行けない我慢の年。少ししかできなかった(しなかった)糖質制限。冷たい風にあたりながら流れ星を私だけが観る事ができず、たこの頭が入っているたこ焼きを美味しく食べ、もちろん仕事も楽しい丑年でした。

今年の漢字は「磨」。週末のチートデイが楽しみな糖質制限をこつそり開始(予定)、コロナが落ち着けば飛行機に乗って笑える場所に行き、神社仏閣で心を洗い、階段を息切れせずに一段飛ばしができるくらい健康な体になるように、心身ともに磨きをかける寅年にしたいです。

帯広病院 管理栄養士 増川 祐子



毎年、色々とやるべき事を思いながら1年が経過しています。コロナ禍で身体を動かす機会が減り、実は2年前からテレビ体操を始めてみました。これが真剣に行うとうっすら汗をかくような運動になります。硬くなっていた身体が伸びて気持ち良かつたりするので、朝の10分できるだけ行っています。今年はそれに加えて、子どもたちにも手が掛からなくなり自分の時間が増えてきたので、1日20分の読書(活字を読むと睡魔に襲われる所以限界かな)と断捨離をして家中をスッキリさせたいです。

居宅白樺 本田 奈美絵



明けましておめでとうございます。6度目の寅年を迎えることができ嬉しく思います。

昨年までは新型コロナウイルスの猛威で暗い話が多くいろいろな事がありました。新緑友の会も、活動を自粛しなければなりませんでした。仲間の一致団結で、少しずつ活動する事ができるようになって新年を迎える事を幸せに思います。

14年前に始めたオリジナルバッグ作りも、趣味から商売へとなりました。家族の支えと多くの人達の出会いと協力があって今があります。本当に感謝しています。

今日から好きなバッグ作りができるのも、健康で何事にも挑戦する気持ちをなくさないよう、笑顔と思いやりをかみしめながら1年を過ごしていきたいと思います。

新緑友の会 吉田 美雪

新年  
挨拶

# 改憲発議を許さず、住み慣れた地域で安心して暮らすために



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。

第49回衆議院選挙の結果は、自公とその補完勢力である維新の会が改憲に必要な3分の2議席を維持しました。

選挙後、憲法9条改憲への危険な動きが進んでいます。岸田首相は「党内の体制を強化すること」「国会における精力的な議論を進めること」として前のめり発言を繰り返し、「敵基地攻撃能力の保有」、GDP比2パーセントへの軍事費の増額など軍拡を画策しています。

維新の会と国民民主党は「憲法改定議論の加速」で合意し、自公の改憲策動を応援・後押ししています。

岸田首相は「新しい資本主義、新自由主義から転換」を打ち出しましたが、進めていることは20万床の病床削減と公立・公的病院の統廃合など社会保障切り捨てです。

破綻した沖縄・辺野古新基地建設と日本学術會議への人事介入の継続、森友、加計、桜を見る会など国政私物化疑惑の真相究明に背を向けています。安倍・菅政治の継続そのものです。

市民連合と野党は「共闘こそ改憲勢力に対抗しうる道」と追求し、「共闘」した59選挙区で

勝利し、自民党の重鎮や有力政治家を落選させました。33選挙区で僅差まで追い上げました。共闘こそが改憲勢力に対抗できることを示しました。コロナ禍に乘じた憲法改悪・国会発議に反対し、「憲法改悪を許さない全国署名」で草の根からの運動に参加しましょう。

## 住み慣れた地域で安心して暮らすために

昨年も、新型コロナの感染拡大で友の会活動に多くの影響が出ました。

友の会世話人交流会は昨年に続き中止としました。

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。

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、命を守ること」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、友の会活動を行いましょう。

気になる会員さんへの声かけ、友の会ニユース配布時の「ひと声かけ活動」を行いましょう。

夏の参議院選では国民と野党の共同をさらに発展させましょう。

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岸田政治を終わらせましょう。

**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。また容器が届いていない方は、ご連絡ください。ご自宅で検査容器届いていませんか？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）

**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・白樺病院では、帯広市の方も、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**

## 健康相談会 再開しました！

新型コロナウイルスで友の会活動を自粛していましたが、新緑友の会では11月18日(木)に健康相談会を行いました。白樺医院待合室を借り、講師の星山リハビリ主任さんをむかえ、姿勢改善のストレッチ＆トレーニングを教えていただきました。

新入職員介護福祉士井口さんも交え、楽しい講習会となりました。

最初に全員が立ち姿をチェックしてもらいましたが、1名以外は首が前に傾いていると言われ、キチンとした姿勢で立っていると思っていましたが、なかなかできなく意外とむずかしいネ…との声も。

短時間でしたが、いろいろなストレッチを教えてもらい結構な汗もかき、楽しい時間を笑顔で終える事ができました。これからも心身機能を少しでも鍛える様、感染防止に気をつけて、ふまねっと、健康相談会等活動をしていきたいと思います。

【新緑友の会 吉田美雪】



## コロナで中止していた相談会を再開！

11月17日、栄友の会では昨年からコロナで中止していたふまねっとを再開しました。

健康相談会も一緒に再開しようと、ふまねっとで運動したあと行いました。

白樺ケアセンターからリハビリ技師の荻原さん、浜野さんの指導で基本姿勢から歩き方、座る姿勢、室内でもできるトレーニング、横ウォーキング、スクワットなどを実践。動かす部位を意識してやる優しい運動を体験しました。参加者からは「普段からの姿勢が大事なんですね」と感想も寄せられました。



【栄友の会 佐藤久輝】

