

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

# 十勝勤医協の通所サービスを 利用してみませんか？

住みなれたまち、住みなれたご自宅ですっと生き活きと暮らしていくために、  
 十勝勤医協がお手伝いいたします。

## 十勝勤医協の通所サービス

- \* ケアセンター白樺 デイケア**
  - ・帯広市白樺16条西2丁目 TEL 0155-41-1165
  - 昼食と入浴が可能な1日型の通所サービスです。重介護の方から予防の方まで幅広くお受けしています。
- \* ケアセンター白樺 短時間デイケア**
  - ・帯広市白樺16条西2丁目 TEL 0155-41-1165
  - 主に運動・リハビリを主体とした1時間30分の通所サービスです。午前と午後の部があり1日を有効活用できます。
- \* デイサービスほのか・すずらん**
  - (ほのか) 帯広市白樺16条西1丁目3-1 TEL 0155-41-4165
  - (すずらん) 音更町柳町北区1番地 TEL 0155-30-5161
  - なじみの関係を重視した1日型のアットホームなデイサービスです。1日をゆったり過ごしたい方にお勧めです。
- ◆介護に関する総合的なお問い合わせは下記まで
- \* 居宅支援事業所白樺** TEL 0155-41-1167

**「自宅で長く暮らしていくために」**  
 十勝勤医協の介護事業は「在宅での暮らしを支える」ことを大きな目的としています。中でも通所サービスは、身体的能力が低下しないための予防、リハ

大勢での取り組みが苦手、1日ゆったりと過ごしたい、という利用者さんもたくさんいらっしゃいます。ケアセンター白樺やデイサービスほのかやすずらんでも、その人にあった対応をしていますので安心ください。

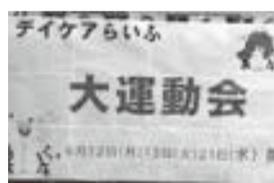
**介護認定からでもOKです。**  
 「介護」はまだ先の話...と思っ  
 ていませんか？「生き生き元氣」  
 を持続させるには予防が大切。  
 介護保険サービスを使うには介  
 護認定を受ける必要があります。  
 初めて介護を利用する方でもご  
 相談をお待ちしています。代行  
 申請、必要なサービス、自分に  
 合ったサービスもごいっしょに  
 検討しましょう。また、ご家族  
 の「介護療養」でお悩みはあり  
 ませんか？十勝勤医協には各種  
 通所事業の他、ショートステイ、  
 訪問リハビリ、訪問看護もあり  
 ます。ご相談お待ちしております。

ピリでの機能の維持・向上、ご  
 家族の介護負担の軽減など様々  
 な側面ももっています。  
**いきいきデイケア！**  
**楽しみ満載です!!**  
 通所サービスでは季節ごとの  
 行事、レクリエーションなど職  
 員が工夫して利用者さんに楽し  
 んでいただけるよう取り組んで  
 います。6月にデイケアで行っ  
 た大運動会は大盛り上がりでし  
 た。もちろん安全面には十分気  
 を付けながら、リハビリの視点  
 も織り交ぜて行っています。

**「その人らしく」に  
こだわって**  
 デイサービスほのか・すずら  
 んは、入浴や昼食もあり、おひ  
 とりおひとりのペースに合わせ  
 た日課です。運動や趣味、ゲー  
 ムの他にも季節感を感じられる  
 作品作りなどを行っています。  
 落ち着いた雰囲気の中でゆっ  
 り1日を過ごしたい方におすす  
 めです。



**今評判のフットケアも  
始めました。**  
 ケアセンター白樺ではこの4  
 月から新たなサービス「フット  
 ケア」をはじめます。フッ  
 トケアでは、足を清潔な状態に  
 保ち、血流や感覚障害などの異  
 常、たこや爪のトラブルの兆候  
 を早期に発見して予防を行うこ  
 とで少しでも長く自分の健康な  
 足で歩くお手伝いをいたします。



## 聴診器

▼メッセージ付きの  
 日めくりカレンダー  
 に励まされ、自ら鼓  
 舞する毎日です▼今  
 日のメッセージタイ  
 トルは「感謝」。メッ  
 セージによると、感  
 謝の反対は自分とか  
 かわる全ての事や人  
 を有難いと感せず、

「当たり前」と感じることもな  
 だそうです▼ハツとしました。  
 当たり前になると、有難さが  
 薄れてしまう。そんな心当た  
 りがいくつもありません▼み  
 なさんはいかがでしょうか。ど  
 れくらい「ありがとう」と声に  
 出していますか？▼私は、お  
 礼を言うときに「すみません」  
 という言葉を使っていること  
 に気が付きました。同じ感謝  
 の気持ちを伝えるなら、これ  
 からは「ありがとう」ございま  
 す。」と言い換えてみようと思  
 い直しました▼感謝について  
 調べてみました。人は感謝を  
 すると、脳内から幸福ホルモ  
 ンが分泌されるそうです。感  
 謝するほど幸福感が高まると  
 いうことです。そして、スト  
 レスが減ったり前向きになれ  
 るなど、気分やカラダや人間  
 関係にもポジティブな効果が  
 示されました▼人へ感謝する  
 気持ちが増すと、相手を思い  
 やる気持ちも増します。また、  
 お世話になった人に応えられ  
 る自分になるとモチベーシ  
 ョンが高まります▼当たり前  
 にある物に感謝ができること、  
 その場所が良い環境に思えて  
 きます▼感謝は万能薬と言っ  
 てよいくらい、状況を好転さ  
 せてくれるのですね▼意識を  
 すると、当たり前なのに気が  
 が付くようになります。あり  
 がたいときや幸せな時だけで  
 はなく、当たり前にある身近  
 なものに感謝をして、明日か  
 らを良い人生にしましょう。

# 第20回十勝反核平和自転車リレー開催



ニティセンター、デイサービスすずらん、ピア21しほろ、しほろ温泉緑風までの約43kmの行程でした。

天候は快晴で気温も31℃と厳しい環境でしたが、友の会の暖かい言葉や差し入れなどもあり、無事完走することができました。

今年の反核平和自転車リレーには走って参加した方もいて、帯広病院からピア21しほろまで約30kmを走りました。

2019年の12月より新型コロナウイルスが蔓延し、世界で莫大な広がりをみせ、法人でも病院でクラスター、老健でもクラスターと猛威を振るっており、反核平和自転車リレーは2019年以降中止を余儀なくされてきました。

2023年より新型コロナウイルスが5類に移行し、感染対策を徹底しながらようやく7月8日に4年ぶりとなる反核平和自転車リレーが開催されました。今年度は1日開催となり、帯広病院から老健、栄福祉センター、木野コミュ

学習企画では、事前学習として帯広病院の山本次長に、「沖縄と福島は今、基地と原発と私」をテーマに軍事情勢や原発について講演していただきました。沖縄での、自衛隊基地拡大に伴う立ち退きや埋め立て、それを市民が抗議し座り込み抗議をしている様子など市民を守るのには国なのに、軍事施設を拡大し、米軍と共同訓練を実施し騒音問題や市民の生活を苦しめている実態を知る事ができました。

また、我々国民の税金を軍事に大きく回しており、現在の

日本の物価高騰など生活が苦しい人々がいる中、このような事態は大変腹立たしい事だと思いました。福島に関しては、原発事故による被害状況などを知る事ができました。

原発は見えない場所であり、海沿いに多く立地していて大変危険な場所にある事を知り、恐怖を覚えました。原発事故により住み慣れた環境が破壊され、新たな環境へと移行しなくてはならなく、心身ともにとても疲弊するものだと感じました。

当日の学習企画では、あじさい薬局の岡山薬局長に、「反核平和自転車リレー、平和学習ウクライナ侵攻を地球温暖化の側面から」をテーマに講演していただきました。

反核平和自転車リレーは元々道東勤医協の企画で原水爆禁止世界大会や国民平和大行進に連帯する企画として1995年より始まった事を知りました。平和学習では現在ロシ



アがウクライナ侵攻をしており、その中で使用されている航空機は大量の二酸化炭素を排出しているそれが地上の4倍も地球温暖化に繋がる事を初めて知りました。また、建物や森林の火災により大量の温室効果ガス発生も影響しており、温暖化により気温の上昇、干ばつの発生、農業生産量の低下、食糧不足などあらゆる所で地球温暖化による影響が今後出てきてもおかしくないとこの実態を知る事ができました。二つの学習会を通じて、大げさではありませんが、軍事、環境面の影響により今後、地球に住めなくなるのではないかとこの危機感を感じました。

最後となりますが、我々民医連職員は、友の会と協力しあらゆる運動を続け、当たり前の平和が当たり前に続くよう奮起し、行動していきたいと思えます。

【ケアセンター白樺  
滝沢 隆太

## 反核平和自転車リレー前夜学習会を開催

反核平和自転車リレー前日の7月7日に前夜学習会を開催しました。帯広病院の山本次長を講師にお招きし、「沖縄と福島は今、基地と原発と私」をテーマにお話していただきました。山本次長が研修の一環で実際に足を運んで経験した沖縄と福島のフィールドワークについて話をされ、沖縄で戦争体験をされた方の話や辺野古の移設問題、まだまだ復興されていない福島の状況など実際に目で見えて肌で感じた疑問や怒りなども交えながらお話をしていただきました。お話の最後に「この事は沖縄や福島だけの問題ではなく、身

近にも同様の問題や疑問、矛盾があるはず、我が事として捉えよう」と参加者に呼びかけました。学習会には33名の職員と友の会から1名が会場とWebで参加され、「戦争のことを考えると胸が苦しくなりました」。

「戦争も基地も反対」、「震災は完全な復興に至っていないことを知り胸が痛みました」などの感想が寄せられました。



## 医療費に充てるお金が無く治療中断 無料低額診療の利用につながった事例

50代女性のA氏が6月上旬に喉の痛みで通院され、3、4日前から続いていたと訴えました。トリアージを行い、通常ではコロナの検査を行いますが、医療費を心配されて検査は行いませんでした。以前は喘息で定期通院していましたが、症状が落ち着いていたことや、お金を医療費にかからなかったことが中絶理由だと分かりました。無料低額診療の適用になると思い面談を行いました。

以前はパートを掛け持ちでしたが、今は1つの仕事のみです。しかし、収入は少なく生活費の支払いで赤字になる事が多く、知人にお金を

借りることもあるそうです。預貯金もなく、収入は生活保護基準の0.7倍のため、無料低額診療事業の適用と、薬代助成の申請をその場で行いました。

風邪がきっかけで喘息症状も再発していましたが、医療費がかからなくなることと安堵されています。コロナ感染が続く中、かかりたくても医療にかかれない方がまだまだいることを実感する事例です。「まず診る」を

## 医療・介護の現場から シリーズ 126

貫き、無料低額診療事業を地域に知らせる運動も重要だと再確認し、行動に移していきたいと思えます。

【帯広病院 山本 圭介】

# 活き活き介護活動と

# 介護の魅力発信

～シリーズ⑤～

ケアセンター白樺デイケア 介護主任 村上 あゆみ

## デイケアにおける日々の介護の魅力発信します!!

介護職にとって日々利用者さんから頂く嬉しいお言葉や笑顔の数々は介護の魅力の一つです。ケアセンター白樺のデイケアでは、従来から行っていたプログラムを見直し、4月より新たな取り組みを始めました。この場をお借りして、デイケアで感じる介護の魅力と新たな取り組みの様子をご紹介します。

### 大作づくり

デイケアに到着してから体操やリハビリの時間まで、手持ち無沙汰に感じられている利用者さんが多くいらっしゃいました。職員からも利用者さんと関わる時間がなかなかとれない。手作業する時間がない。との声が多く聞かれました。

そんな現状をなんとかしたい！利用者さんお一人、お一人の状態に合わせて、利用者さんが出来ることや



得意なことを生かせる取り組みをしたい！そんな職員の思いから、利用者さんが手作業できる時間を確保し、大作づくりを始めました。

デイケアに参加されている利用者さんの中には年齢と共に目や指先が不自由となった方、リウマチで手先が変形された方、脳梗塞後の後遺症で麻痺がある方、車いすを利用されている方、認知症の方などさまざまの方が利用されています。

少しの手助けやゆつくりと時間をかけ説明し寄り添うことで、利用者さんの残存能力を引き出すことができます。大作のテーマは「秋の風景」。もみじの折り紙を作成する方、貼り絵でイチョウの葉を作成する方、折り紙を丸めて筒状にして木となる部分を作成する方など、さまざまなパーツを合わせ、畳3畳半分の大きな作品を作成中です。「私、折り紙は得意だよ」「切り絵なら任せて！」「丸めるくらいならできるかな？」「どうやって貼ればいいの？」「ハサミなら使えるよ！」「完成が楽しみだね」「次、来たときに続きをやるよ！」など様々な声が聞かれます。出来ない。苦手だなと思うことも、私たちが支援をすることで、出来ることへと繋がっていきます。そして自然と利用者さんは笑顔になります。そんな素敵な利用者さんの姿を見られるのも介護の魅力の一つです。

の魅力を一つです。

### ミニ園芸

ケアセンター

白樺には素敵な中庭があります。

デイケアの手洗い場から眺められる中庭は利用者さんがまずデイケアに来ら一番目にする場所です。春が明け、草が伸び始める頃、利用者さんから「草むしりしないのかい？」「家にある種があるからばら撒いてもいいかい？」など手入れが行き届かない中庭に残念そうな声が多く聞かれました。

そんな利用者さんの声に少しでも答えようと、まずは草むしりから始めました。そのあと、綺麗になった中庭にある置石の前に風情を感じるよう宿根草を植え、プランターにはマリーゴールドとサルビアを。枝豆とあさがおも植えました。利用者さんからは、「きれいな草むしりになったね。とっても気分がいいよ！」「もうこんなに大きくなつたの？」「水は朝方にコップ4杯ぶん上



げてね」などの喜びの声や笑顔を見せてくれる方、植え方や水やりの助言をしてくれる方々に支えられながらミニ園芸を行っております。人生の大先輩から色々なことを教えて頂き、自分自身が成長できるのも介護の魅力の一つです。

## 集団リハビリ体操の強化と夏の運動会の実施

従来行っていた午前中の集団リハビリ体操のメニューを見直し、週ごとにメニューを替え、職員の数も多く配置することで今まで十分に体操に参加できなかった方にも、きちんと体操に参加できるよう取り組みを始めました。職員の配置人数が増えたことで、今まで体操の説明が十分に聞こえなかった方には、耳元で説明し、身体が不自由な方には職員が手を添え一緒に体操が行えるようになりまし

ました。また、楽しみながら身体を動かすことを目的に夏の大会運動会を実施しました。種目は玉入れ、玉転がし、芯送りゲーム。玉入れは肩を上にあげるいいりハシリになります。玉転がしは、上半身の運動、芯送りは手の運動です。楽しみながら行える行事もリハビリの一環として取り組みます。「久しぶりにお腹が痛くなるくらい笑ったよ」「最高に楽しかった」

「職員の皆さんありがとう」など嬉しい感想が沢山聞かれました。利用者さんからの頂くお言葉の数々は介護の魅力そのものです。

### 最後に

介護現場で感じる介護の魅力は日々の関りの中に沢山あります。今回ご紹介させて頂いた内容はごく一部分ですが、少しでも介護の魅力やデイケアの様子を知って頂けたら幸いです。利用者さんから頂く嬉しいお言葉を糧に、今後も一人でも多くの利用者さんの喜びや笑顔が見られるよう利用者さんに寄り添い、在宅生活を支えるデイケアとしての取り組みを職員と共に進めていきたいと思



## 研修医紹介

わたなべ 渡邊 由桂 医師



8月から1カ月お世話になります！

勤医協中央病院研修医2年目の渡邊由桂です。北海道の各地域の医療の課題や強み、その地域の特色について興味を持っていきます。帯広周辺の医療事情やこの土地に暮らす人たちの生活背景を知り、健康問題に対してどのように向き合う必要があるのか考える1ヶ月にしたいです。また、この地域の良さもたくさん知って札幌に帰りたいです。短い間ですがよろしくお願いします。

# 友の会連絡会コーナー 〇二五・二・四二四四 生き生き広場

## 土幌で地域別世話人会議を開催

地域別世話人会議が4年ぶりに開催されることになり、7月5日には土幌で地域別世話人会議が開かれ、土幌友の会から4名が参加されました。浅沼副会長から今年度の友の会活動方針について報告があり、また、江口事務長からは十勝勤医協中期計画(案)についての報告と介護事業所紹介が

ありました。討議では、「コロナ禍になつてから集まつて活動することができなかつた」、「宅配も大変で世話人の数も減つてきている」などの現状や「今年度は憲法署名にしっかりと取り組みたい」、「健康相談会はぜひやりたい」など今年度の活動目標などについても討議されました。また季節柄、



脱水症の話にもなり、各々が常日頃から気をつけて

【在宅自輝 江口 献】

いることや予防策などについて話が盛り上がりました。久しぶりに集まつての会議というところもあり、話が尽きず、色々なお話をお聞きする中であらためて友の会に支えられていることを実感し元気をいただくことができました。

## 頭の体操

次の口に漢字を入れて三字熟語をつくり、①②③④の順に並べ替えて四字熟語を完成させてください。出題者はペンネーム・〇〇さん(帯広市)です。

【ヒント】「猛暑を和らげる」挨拶

- ① 猛 避 □ 客 日 後 □ 草 月 □ 人
- ② 生 集 □ 力 継 表 □ 場 演 □ 台
- ③
- ④

### 【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ましたら、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)

### 【宛先】

〒080-0019  
帯広市西9条南11丁目1番地 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

### 【答え】①②③④

(漢字で)ご記入ください

### 【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】

8月20日(当日消印有効)。発表は第473号(10月号)紙上です。

### 【第496回の当選者】

答えは「鶏卵不足」でした。応募総数69通、正解者63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)

- 箕浦 理枝、中西 恭敬
- 堂畑 和子、開 康子
- 泉 玲子(帯広市)
- 西田 幸雄、坂本さとみ(幕別町)
- 佐藤 博(池田町)
- 鈴蘭かおり(芽室町)
- 長瀬しげ子(土幌町)

## 読者の声

リラ冷えの5月…。皆様、お変わりございませんか?甘く優しいライラックの香りに癒されてピクも過ぎたと思われ

歴史に残るパンデミックと言つ、今までの冷え込んだ日常から、少しでも抜け出せると良いですねえ…。人とのコミュニケーションをより大切に今年度の御盆には、あちこちで家族が集まり、笑顔が溢れる時間に花が咲く事を心から祈りたい。

帯広市 高橋かほるさん

がついていかないです。最近、暗いニュースばかりで憂鬱になりますね。平和な世の中になりますように。

同年代の皆様のいろいろな活躍を紙面を通してうかがい知ることができ、大変勇気づけられています。

本当に大変な時期を皆で乗り切りましたね。命を預かるケアの人たちに見合う待遇を声を上げて良くしていく運動をしましょうね。

広尾町 藤原 智次さん

## 「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15,000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。

## 各友の会連絡先

- 【音更東】守屋 敏紀 〇一五三二二〇八四
- 【音更西】尾崎 忠顕 〇一五三二二〇六三
- 【音更南】野口 清子 〇一五三二二〇七二
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五三二二〇九二
- 【土幌】和田 鶴三 〇一五三二二〇四三
- 【上土幌】山本 政俊 〇一五三二二〇八八
- 【新得】土山 武志 〇一五三二二〇七六
- 【清水】田中けい子 〇一五三二二〇五五
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五三二二〇七六
- 【芽室】梅津 美政 〇一五三二二〇八九
- 【中札内】西村 和正 〇一五三二二〇七四
- 【更別】大津寿美香 〇一五三二二〇八七
- 【天樹】有岡千恵子 〇一五三二二〇二八
- 【広尾】前崎 茂 〇一五三二二〇三〇
- 【幕別】小林 正明 〇一五三二二〇三二
- 【札内東】鈴木志摩子 〇一五三二二〇五七
- 【札内西】岡崎 節子 〇一五三二二〇四三
- 【忠類】増田萬里子 〇一五三二二〇六七
- 【豊頃】岩井 明 〇一五三二二〇三三
- 【池田】岩本 正雄 〇一五三二二〇七五
- 【本別】広川 雪子 〇一五三二二〇三七
- 【足寄】田利美智子 〇一五三二二〇〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 〇一五三二二〇六七
- 【東】山口久美子 〇一五三二二〇七二
- 【柏】加藤 昌明 〇一五三二二〇八四
- 【光南】村上やよい 〇一五三二二〇八八
- 【鉄南】牧野美智子 〇一五三二二〇九五
- 【中央】田村カオリ 〇一五三二二〇六七
- 【栄】佐藤 久輝 〇一五三二二〇三九
- 【開西】岡本 顕 〇一五三二二〇五二
- 【西帯広】野坂 潤子 〇一五三二二〇七九
- 【西南】麻生 恵子 〇一五三二二〇一三
- 【緑ヶ丘】堀田 省悟 〇一五三二二〇五〇
- 【白樺】武井 純子 〇一五三二二〇四四
- 【新緑】齋藤 光枝 〇一五三二二〇五七
- 【柏林台】横塚恵利子 〇一五三二二〇七〇
- 【緑西】村上久美子 〇一五三二二〇八二
- 【稲田北】平 麗子 〇一五三二二〇七五
- 【稲田南】藤田 四八〇七五
- 【川西】原 正子 〇一五三二二〇四二
- 【大正】岡山 幹男 〇一五三二二〇五三