

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

~コロナ禍を  
 乗り越えて~

通所リハビリテーション(デイケア)  
 をもっと楽しく! ~ケアセンター白樺~



さまざまな活動を制限する一方で自ら外出を自粛する利用者さんも増え、利用者数の減少が進みました。そんなデイケアを何とかしようとの思いから、2023年5月に新型コロナウイルス

の感染拡大を避けるための対策として、外食の徹底、カラオケ、外出レクリエーションや行事の中止など密となるような活動の中止を余儀なくされ、

さまざまな活動を制限する一方で自ら外出を自粛する利用者さんも増え、利用者数の減少が進みました。そんなデイケアを何とかしようとの思いから、2023年5月に新型コロナウイルス

の感染拡大を避けるための対策として、外食の徹底、カラオケ、外出レクリエーションや行事の中止など密となるような活動の中止を余儀なくされ、

さまざまな活動を制限する一方で自ら外出を自粛する利用者さんも増え、利用者数の減少が進みました。そんなデイケアを何とかしようとの思いから、2023年5月に新型コロナウイルス

の感染拡大を避けるための対策として、外食の徹底、カラオケ、外出レクリエーションや行事の中止など密となるような活動の中止を余儀なくされ、

さまざまな活動を制限する一方で自ら外出を自粛する利用者さんも増え、利用者数の減少が進みました。そんなデイケアを何とかしようとの思いから、2023年5月に新型コロナウイルス

の感染拡大を避けるための対策として、外食の徹底、カラオケ、外出レクリエーションや行事の中止など密となるような活動の中止を余儀なくされ、

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

【年間の取り組みの紹介】  
 5月 ひまわり  
 ひまわりの絵に好きな色を貼っていきます。Aさん

利用者さん  
 大募集

通所サービスを利用しませんか? 十勝勤医協では現在4カ所で通所事業をおこなっています。地域や目的にそった通所サービスをご利用ください。

*ケアセンター白樺通所リハビリ	帯広市白樺16条西2丁目	電話0155-41-1165
*ケアセンター白樺短時間リハビリ	帯広市白樺16条西2丁目	電話0155-41-1165
*デイサービスほのか	帯広市白樺16条西1丁目3	電話0155-41-4165
*デイサービスすずらん	音更町柳町北区1丁目	電話0155-30-5161



はうちわを使つて、相手の陣地で風船を飛ばします。  
 3月 花のリース  
 色とりどりのお花や小鳥を自分好みに貼り、花のリースを作成します。



【智】  
 お茶は女性が出すもの。男の子にはブルー、女の子にはピンクの服。家事や育児を「手伝うよ」と言う。女性の服装に意見を言いたくなつたことがある。結婚したら女性が名前を変え、普通「〇〇さん」という。〇〇さんという。あなたと学ぶ。ジェンダー平等」(坂井希著)の「気づこう! ジェンダーの壁」チェックリストからの紹介。ジェンダー差別とは「社会的・文化的につくられた性差」。「つくられたものだから変えられる」ということに気づくことが大事」と著者の坂井さん。昨年、世界経済フォーラムが発表したジェンダーギャップ指数で日本は世界146か国中125位と過去最低を記録。その根つこの一つには、明治期の教育勅語。「夫婦相和シ」は単純に「夫婦仲良く」ではなく、「妻はもともと体が弱く知識や才能も夫には及ばないのだから夫にみだりに逆らうな」とあからさまな男尊女卑の思想を国民に刷り込ませ、天皇を頂点にした「家制度」が国民を精神的に侵略戦争に駆り立てていく役割を果たした。根つこの二つ目は、戦後の高度成長期に財界・大企業が押し付けた「男は24時間企業戦士として働き、女は結婚したら退職し家事の一切を」という価値観の押し付け。非正規労働が増え女性の不安定雇用は生涯の賃金で1億円の格差に。国会論戦で従業員301人以上の事業所と国、地方自治体は男女の賃金格差を公表しなければならなくなり、帯広市も正規の男性職員と比較して非正規の女性の賃金は4割です。朝ドラの寅ちゃんと一緒に、変えるのは私たちの

【智】  
 お茶は女性が出すもの。男の子にはブルー、女の子にはピンクの服。家事や育児を「手伝うよ」と言う。女性の服装に意見を言いたくなつたことがある。結婚したら女性が名前を変え、普通「〇〇さん」という。〇〇さんという。あなたと学ぶ。ジェンダー平等」(坂井希著)の「気づこう! ジェンダーの壁」チェックリストからの紹介。ジェンダー差別とは「社会的・文化的につくられた性差」。「つくられたものだから変えられる」ということに気づくことが大事」と著者の坂井さん。昨年、世界経済フォーラムが発表したジェンダーギャップ指数で日本は世界146か国中125位と過去最低を記録。その根つこの一つには、明治期の教育勅語。「夫婦相和シ」は単純に「夫婦仲良く」ではなく、「妻はもともと体が弱く知識や才能も夫には及ばないのだから夫にみだりに逆らうな」とあからさまな男尊女卑の思想を国民に刷り込ませ、天皇を頂点にした「家制度」が国民を精神的に侵略戦争に駆り立てていく役割を果たした。根つこの二つ目は、戦後の高度成長期に財界・大企業が押し付けた「男は24時間企業戦士として働き、女は結婚したら退職し家事の一切を」という価値観の押し付け。非正規労働が増え女性の不安定雇用は生涯の賃金で1億円の格差に。国会論戦で従業員301人以上の事業所と国、地方自治体は男女の賃金格差を公表しなければならなくなり、帯広市も正規の男性職員と比較して非正規の女性の賃金は4割です。朝ドラの寅ちゃんと一緒に、変えるのは私たちの

【智】  
 お茶は女性が出すもの。男の子にはブルー、女の子にはピンクの服。家事や育児を「手伝うよ」と言う。女性の服装に意見を言いたくなつたことがある。結婚したら女性が名前を変え、普通「〇〇さん」という。〇〇さんという。あなたと学ぶ。ジェンダー平等」(坂井希著)の「気づこう! ジェンダーの壁」チェックリストからの紹介。ジェンダー差別とは「社会的・文化的につくられた性差」。「つくられたものだから変えられる」ということに気づくことが大事」と著者の坂井さん。昨年、世界経済フォーラムが発表したジェンダーギャップ指数で日本は世界146か国中125位と過去最低を記録。その根つこの一つには、明治期の教育勅語。「夫婦相和シ」は単純に「夫婦仲良く」ではなく、「妻はもともと体が弱く知識や才能も夫には及ばないのだから夫にみだりに逆らうな」とあからさまな男尊女卑の思想を国民に刷り込ませ、天皇を頂点にした「家制度」が国民を精神的に侵略戦争に駆り立てていく役割を果たした。根つこの二つ目は、戦後の高度成長期に財界・大企業が押し付けた「男は24時間企業戦士として働き、女は結婚したら退職し家事の一切を」という価値観の押し付け。非正規労働が増え女性の不安定雇用は生涯の賃金で1億円の格差に。国会論戦で従業員301人以上の事業所と国、地方自治体は男女の賃金格差を公表しなければならなくなり、帯広市も正規の男性職員と比較して非正規の女性の賃金は4割です。朝ドラの寅ちゃんと一緒に、変えるのは私たちの

# 民医連の介護福祉士として 成長するために

今、十勝勤医協で働く介護職員の数は73名（パートさん含めて）となり、看護職の63名を上回る最大の職種となりました。老人保健施設ケアセンター白樺以外でも、通所介護事業所、居宅介護支援事業所、医療機関である帯広病院病棟と幅広く活躍しています。「生活支援のプロ」として、民医連運動の前進にとってその主体の一つである「職員育成」について紹介させていただきます。

大きく分けて、入職後1〜3年目まで3年間かけて介護福祉士としての知識にSDH（健康の社会的決定要因）の視点を入れた介護展開を事例から学び、考える機会を作っています。

もう一つは、入職4年目以降の介護職員に世代別研修を実施しています。介護を取り巻く情勢の変化を踏まえ、民医連運動を他職種協同の中で学び、広い視点と高い倫理観を持つ介護福祉士として成長できるように学んでいます。2024年度は、新型コロナナパンデミックを経験し、新たな介護展開を見据え「対話」を大事にできるチーム

作りを目的に心理的安全性について学びを進めます。



ご利用される皆さんが安全・安心した環境で穏やかに生活をすごすために、関わる職員の働く環境も大事だと考えています。

今回は2023年度に実施しました卒業1年目研修と卒業3年目研修、世代別介護主任研修の様子をご紹介します。

## 【介護職員1年目研修】

目標：利用者さんの気持ちやご家族の思いにより近づき、事実を的確に捉える事の重要性を学ぶ

中村さん、伊沢さん、古賀さん、蛭名さんの4名が事例をまとめ、日々のケアでの気づきを大事にして学びを深めました。

一人一人の成長が  
ケア展開を広げ、  
集団として成長していきける  
ように頑張ります

**民医連の介護・福祉の理念**

私たちは、医療連携を推進し、日本国家が強く社会をつくれるために、地域に生きる利用者さんに寄り添い、その生活の再建と創造、継続をめざし、「3つの視点」と「3つの目標」に基づき、共同継続と取り組んでいます。

**3つの視点**

1. 利用者さんの生活と生活環境から読みます
2. 利用者さんの生活と生活環境、専門性、地域との共同の視点をつらぬきます
3. 利用者さんの生活と生活環境を守るために継続し、ともに学びます

**3つの目標**

1. 「利用者・家族の満足」を高めることの実現と人権を尊重し、それを支える働き方・体制の構築・維持をします
2. 「個別性の達成」を目的とし、生活環境を整え、その人らしさを尊重する介護・福祉を実現します
3. 「社会的達成」を目的とし、社会に貢献し、社会から必要とされる介護・福祉を実現します
4. 「専門性と科学的達成」を目的とし、専門性と科学的知見をもつ安心・信頼の介護・福祉を実現します
5. 「まちづくりの達成」を目的とし、地域に寄り添い、連携を強化し、誰もが健康で、最後まで安心して暮らしていけるまちをつくれます

2012年12月14日  
日本民医連北海道支部 第40期 第11回総会

## 【介護職員3年目研修】

目標：的確な介護実践から総合的に利用者さんを捉え、マネジメント能力を身につける

井口さんが事例を通して、「A氏に対して溢れる思いをまとめ、本人の「やりたい」思いをどこまでも尊重し、安全に支援していく方法がないか？民医連の介護職員らしく「利用者的心声（心）」を届ける」ケアの展開ができていました。

**1年目卒研レポート Vol.1**

4月17日（水）に1年目卒研発表会が行われました。今回は4名の発表が発表されました！クラスター等もあり、大変だったと思いますが、お二人両事例を通じて学んだことを発表してくれました。発表してくれた皆さん、お疲れ様でした！

～参加者からの感想～

中村C君の発表  
- 一人で学ぶのが怖かったという思いが、振り返る事が出来て良かった。  
- リハビリ中は大変な思いが伝わった。リハビリだけでなく、食生活の様子にも目を向けるようにしていきたい。

古賀C君の発表  
- 利用者さんの気持ちと、ご家族への関わりは非常に重要。食生活の様子も大切だった。コロナ禍で家族との関係が壊れ、認知症も進んでしまった。外出出来たらよかった。

**十勝勤医協看護部主催  
2023年度介護福祉士  
世代別介護主任研修会ニュース**

利用者が中心のケアが大切だったら？  
良いケアをするためには良いチームが必要だよ  
ね。だから、皆でチームを作ろう

「チームは大事。利用者さんのケアに職種に関わらず協力して良いケアを実現する」

「自分の役割を自分で決める。気持ちよく働けるためには、自分自身を磨こう」

民医連の介護・福祉の理念を  
目指して！！

今年度の介護職員世代別研修に向けて「心理的安全性」について学びを深めました。新型コロナナパンデミックを経験し、介護現場も大きく変わりました。そんな今だからこそ、皆で対話し、考え、伝え、語りあうことが、介護の本質と役割の目的を共有・明確にすることを促す機会となりました。良いケアをするために、チームを作るために「心理的安全性」について学びを深め実践していきましょう

## いざ自分が施設入所を考える時 どんな施設がありますか？

（緑西友の会健康相談会）

4月18日、久しぶりの健康相談会で講師として参加させていただきました。たくさんの方の顔を見ながら、話ができただので、反応も感じることができ、みなさんの笑顔を見ることができ、本当にうれしく、私にとっても有意義な時間になりました。参加者の方も地域の方やご近所の方と、久しぶりに直接交流ができたことを喜んでいらっしゃいました。

今回は「いざ自分が施設入所を考える時どんな施設があるか？」というテーマをいただきました。参加者のかたも、将来のことを、ご家族のことを思い描きながら、話を聞いてくださいました。介護保険制度が始まる前は、「措置制度」により、施設の申し込みの窓口は役所で一本化されていましたが、いまは、多種多様な施設の分類があり、申し込み方法や申し込み方、申し込み先も様々です。どのような人が入居対象者で、料金がどのくらいかかるのかなど説明させていただきました。

食生活や部屋代について減免を受けられる施設については、減免対象になる方がどのような条件なのかについて話をさせていただきました。みなさんからは、「一度入所して状態がかわったときにその施設にずっといられるかどうか心配」「施設を考えると料金や支払いが心配」「介護の申請はどうやってやったらいいのでしょうか」などいろいろ質問をいただきました。時間に限りもあり、つたない説明で不十分な部分もあったかとおもいます。健康



相談会だけでなく、介護のこと、施設のこと、知りたいこと何かあればお気軽にご相談いただければとお話して終わりました。相談会が終わってから、介護の申請、介護のサービスを利用したいと具体的に相談もよせていただきました。

## 【居宅介護支援事業所白樺 ケアマネジャー 高橋 香織】

「今施設入所を考える時どんな施設があるの？」をテーマに相談会を開きました。20名が参加して、ケアセンター白樺のケアマネージャー 高橋さんに話を聞きました。帯広には100を超える多様な、公的施設・民間施設があると聞いてまぶつくりしました。利用料も公的補助がある・なしで大きく変わり、どのような施設を選ぶべきなのか迷ってしまいます。みなさんからの質問にも丁寧に答えてもらいました。「困った時には一人で悩まずに、色々考えることが出来ますので気軽に相談ください」の言葉にうなずいていた方も多かったです。

## 緑西友の会 村上久美子



# 帯広病院の役割

シリーズ③

## 病院へ行くこと、避けてませんか？

身体がちょっとした不調や気になる症状があっても、なんとなく病院に行くことを避けてはいませんか。毎日忙しく過ごしているとなぜわざわざ病院に行くことが億劫かもしれません。しかし、面倒だからと詳しい検査をせずにそのままにしておく、時間が経つにつれて病状は悪化するかもしれません。ここで、帯広病院で受けることができる検査をいくつか紹介します。



### \*内視鏡検査について

胃の粘膜を直接確認できる内視鏡検査は、まだ症状が現われていないような小さな病気も発見できます。バリウム検査で異変が発見されたあとの精密検査としても有用です。大腸がんは自覚症状が現われにくい病気ではありますが、早期発見・早期治療により治りやすくなることが知られています。大腸内視鏡検査は早期がんの発見に有用で、大腸ポリープや大腸がんの

発見目的以外に、近年増加の一途をたどっている潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患やその他の大腸の病気を発見するためにも行います。

### \*おしっここの検査

尿検査は、手軽にできてたくさん情報を得ることができ、初診時の尿検査で尿糖が2+、これだけで糖尿病であることが推測できます。白血球が+で膀胱炎、血尿+で尿管結石などが疑われます。

### \*レントゲン検査



胸部X線検査では、肺結核、肺炎・気管支炎などの肺の炎症や肺気腫・気胸・胸膜炎・肺線維症・心肥大・胸部大動脈瘤などの病気が分かります。また、肺がんの発見にも繋がります。

CTを撮影する目的は、病気の精密検査や経過観察、肺炎などの炎症の有無確認など多岐にわたります。胸部CT検査では、肺がん、肺結核、気管支拡張症、気胸、胸部大動脈瘤、心臓疾患などの病変が、腹部CTでは肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓などを撮影しますので、腹部の臓器に発症する疾患を発見することができます。



### \*血液検査

血液検査は、その血液に含まれている細胞や酵素、抗体などの数を数値化して、病気の診断やリスクをみつける検査です。生活習慣病の中には、自覚症状が現れる前に病気が進行してしまっているものもあります。早期にリスクを知ること、生活改善や予防に役立てることもできます。



### \*心電図検査

心電図検査は、心臓が収縮・拡張する時に流れる電気を記録するもので、不整脈や狭心症、

心筋梗塞などの診断に不可欠なものです。安全かつ簡便、すぐに結果が得られ情報量が多いなど数多くの利点があります。

### やっぱり

### 早期発見・早期治療

その他の検査としては、24時間心電図、腹部・頸部・頸動脈・甲状腺・心臓エコー。脳・副鼻腔CTなどがあります。

病気の中には自覚症状がみられないものや、病状が悪化しないと症状が出てこないものがあります。そのようなときに放置してしまつと症状が出てきたときには病気が進行してしまい、治療が困難になってしまつかも知れません。特に中高年以降は免疫力が低下しやすく、さまざまな病気が発生しやすくなります。自覚症状がない場合でも定期的な検査をおこなうことで、病気の「早期発見・早期治療」が可能になるのです。



2024年6月より、糖尿病・高血圧症・脂質異常症が主病名の患者さんについて、診療報酬改定に伴い、「特定疾患療養指導管理料」から「生活習慣病管理料」への算定に変更となります。詳細は病院職員へお尋ねください。

## 『2024 十勝勤医協健康フェスタ』開催決定！

日時 9月8日(日) 10時～13時

会場 とかちプラザ

レインボーホール・大集會室ほか

会を立ち上げました。

十勝健康まつりは、1990年第一回から2019年第30回まで開催されてきましたが、2020年からの新型コロナウイルス感染症の拡大により、2023年までの4年間、中止となっていました。昨年5月に5類へ移行となりましたが、生活様式の変更が求められる中、従来のように飲食や不特定多数の方の法人施設への出入りが伴う大規模なイベントの開催は、今後も困難な状況に変わりありません。そこで、2024年は別の形式で開催できないか検討を重ね、実行委員

より健康の大切さを感じられ、そしてもっと皆さんに愉しんでもらえるものにと考えています。コロナ感染をはじめとした新興感染症の可能性、私たち自身や地域全体の高齢化、異常な円安による物価の高騰や給料が上がらないといった経済的な困難など多くの課題がある今の日本の状況ですが、十勝勤医協は友の会の皆さんと手を取り合い、地域に住む多くの方々から信頼して頂けるようにこれからも頑張っていきます。秋の1日を「2024 十勝勤医協健康フェスタ」で学んで愉しんでもらえたらと職員・実行委員会は考えて準備を始めています。今から9月8日には他の予定を入れずに「2024 十勝勤医協健康フェスタ」には是非ともご参加下さい。



瀬川高志実行委員長

長らくお待たせ致しました、数年間中断していた十勝健康まつりは、皆様の再開してほしいという熱い思いに添えて「2024 十勝勤医協健康フェスタ」に名称を一新して9月8日(日)に再開します。以前は白樺ゾーンでの医療講演やステージでのプラスバンド、豪華なよさこいの踊りや各種のバザー・模擬店などを行っていました。その経験を踏まえて、今回は場所も内容もグレードアップして

# 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

## 開西友の会

### ～やさしく見守る～

久しぶりの健康相談会、今回は帯広病院の野口総師長さんを講師に「認知症」について学習しました。8名が参加しました。

久しぶりの健康相談会、今回は帯広病院の野口総師長さんを講師に「認知症」について学習しました。8名が参加しました。

久しぶりの健康相談会、今回は帯広病院の野口総師長さんを講師に「認知症」について学習しました。8名が参加しました。



出せるかなあ？。  
【開西友の会 岡本 顕】

## 頭の体操

次の□に漢字を入れて熟語※をつくり、①②③④の順番に並べて、答えを完成させてください。

出題者はペンネーム・つくねさん（芽室町）です。

【ヒント】 ドジャースでも大活躍 ※今回は熟語ではないかもしれませんが。

① 壮 → □ → 地  
偉 → □ → 会

② 浜 → □ → 間  
溪 → □ → 風

③ 快 → □ → 破  
飛 → □ → 滑

④ 面 → □ → 和  
公 → □ → 行

【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。「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）

### 【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

## 読者の声

45年の保育士生活に終わりを告げました。現場の大変さを知っているだけに保育士の待遇がもっと良くなることを願いつつ、これからは一市民として出来る事をしていこうと思っています。

帯広市 村川みはるさん

健康に関わるお知らせなど参考になる内容を楽ししく読ませていただいています。

帯広市 堂畑 和子さん

### 【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】

6月20日（当日消印有効）。発表は第483号（8月号）紙上です。

### 【第476号の当選者】

答えは「一念発起」でした。応募総数145通、正解者142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）

- 荒木 定子、米津 紀子
- 大原 星栄、平井 正則
- 高橋かほる（帯広市）
- 篠原 茂（芽室町）
- 小原砂知子（音更町）
- 加藤美智子（清水町）
- 佐野 敏子（足寄町）
- 河合 恵子（池田町）

### 健康相談会のご案内

友の会	テーマ	日時	場所	担当・連絡先
柏林台	転倒予防体操	6/7(金) 13時30分～	柏林台福祉センター	横塚恵利子 41-7790

### 友の会行事案内

友の会	内 容	日 時	時 間	場 所	担当・連絡先
西南	ふまねっと	6/13(木)・6/27(木)	10時30分	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
西 帯	ふまねっと	6/11(火)・18(火)・25(火)	10時～12時	西福祉センター	野坂 潤子 080-4046-2729
開 西	卓球	毎週月曜日	13時～	コスモ福祉センター	岡本 顕 090-6446-5521
	ふまねっと	6/1(土)・6/22(土)	9時30分～	西10号会館	石澤 英子 090-5988-6400
上士幌	ふまねっと	6/12(水)	10時30分	ふれあいプラザ	山本 和子 01564-2-3089
	ふまねっと	6/8(土)	10時30分	7区北地区集会場	
	ふまねっと	6/17(月)	10時30分	11区西地区集会場	
	ふまねっと	6/20(木)	10時30分	南地区集会場	
札内西	健康広場	6/18(火)	10時～11時	ふれあいプラザ	札内東と合同(鈴木志摩子 56-6757)
	ふまねっと	6/20(木)	14時～	春日近隣センター	
札内東	ふまねっと	6/20(木)	14時～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
	パークゴルフ	6/13(木)	14時～	PGエルムコース	
芽 室	笑いヨガ	6/4(火)・6/18(火)	13時30分	芽室中央公民館2階	梅津 美政 62-2859
音更北	ふまねっと	6/8(土)	10時～11時半	音更総合福祉センター	酒井 知子 42-3387
緑 西	朝ウォーキング	毎週水・金曜日	6時～	19条4丁目マックスバリュー向かい集合	村上久美子 33-6852
音更東	24夏ノルディック・ウォーキング	6/22(土)	10時～12時	道の駅北ドッグラン駐車場周辺	守屋 敏紀 31-3084(雨天中止)
新 緑	ふまねっと	6/27(木)	18時30分～		癒師 光枝 090-7650-5517

※日時については変更になる場合がございます。詳しくは担当連絡先までお問い合わせください。  
※参加費がかかる場合がございますので、ご了承下さい。

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五五三二二〇八四  
 【音更西】 神長 基子 〇九〇八九〇六〇一三三三  
 【音更南】 野口 清子 一五五三二二七二二  
 【音更北】 中嶋 晴子 一五五三二二一九九  
 【上士幌】 和田 鶴三 一五六四一七四四三三  
 【新 得】 山本 政俊 一五六四一三〇八九  
 【清 水】 田中けい子 一五六四一四四一六  
 【鹿 追】 武田 耕次 一五六六三三三〇五六  
 【芽 室】 梅津 美政 一五六六二二二八五九  
 【更 別】 大津寿美香 一六〇八四一八三八七  
 【天 樹】 有岡千恵子 一五五八二二四三〇  
 【廣 尾】 前崎 茂 一五五八二二四三〇  
 【幕 別】 小林 正明 一五五八二二四三〇  
 【札内東】 鈴木志摩子 一五五八二二四三〇  
 【札内西】 岡崎 節子 一五五八二二四三〇  
 【忠 類】 増田萬里子 一五五八二二四三〇  
 【豊 頃】 岩井 明 一五五八二二四三〇  
 【池 田】 岩本 正雄 一五五八二二四三〇  
 【本 別】 広川 雪子 一五五八二二四三〇  
 【足 寄】 田利美智子 一五五八二二四三〇  
 【陸 別】 黒沼 明美 一五五八二二四三〇  
 【東 川】 山口久美子 一五五八二二四三〇  
 【柏 川】 加藤 昌明 一五五八二二四三〇  
 【光 南】 村上やよい 一五五八二二四三〇  
 【鉄 南】 牧野美智子 一五五八二二四三〇  
 【中 央】 田村力オリ 一五五八二二四三〇  
 【栄 一】 佐藤 久輝 一五五八二二四三〇  
 【開 西】 岡本 顕 一五五八二二四三〇  
 【西 帯広】 野坂 潤子 一五五八二二四三〇  
 【西 南】 麻生 恵子 一五五八二二四三〇  
 【緑ヶ丘】 堀田 省悟 一五五八二二四三〇  
 【白 樺】 武井 純子 一五五八二二四三〇  
 【新 緑】 癒師 光枝 一五五八二二四三〇  
 【柏林台】 横塚恵利子 一五五八二二四三〇  
 【緑 西】 村上久美子 一五五八二二四三〇  
 【稲田北】 藤田 麗子 一五五八二二四三〇  
 【稲田南】 藤田 麗子 一五五八二二四三〇  
 【川 西】 藤田 麗子 一五五八二二四三〇  
 【大 正】 岡山 幹男 一五五八二二四三〇

## 各友の会連絡先