

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12丁目4番地

0155-21-4111

発行責任者 片桐 正晃

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp



昨年引き続き、今年も「介護大宣伝」の取り組みを実施しました。
 今年は11/11の介護の日に、17時30分～18時までの30分間、ダイイチ白樺店西側入口にてマイクアピール、署名活動、スタンディングアピールを実施しました。
 寒い中ではありましたが、14名の職員が参加しました。

マイクアピールは私を含め4名の職員が交代で熱い思いを伝えました。
 老健2階職員の江野介護士からは、介護のやりがいと介護職の必要性、人材確保・処遇改善についてアピールしました。介護のやりがいについては自身の経験も交え思いを伝えてくれました。居宅白樺の高橋ケアマネからは、介護の情勢について

お話ししました。国の動きとして、要介護1、2の方を保障給付対象から外す動きが進められており、このままではサービスが必要とする方が必要なサービスを利用できなくなり、その事によりサービスの収益は減少しさらに閉鎖や廃業を余儀なくされる事業所が増える事が予想される為、そうならない為にも介護保険制度の抜本改善が必要な事を強く訴えてくれました。
 デイサービスすら所長村上主任からは、音更町の通所事業所の現状について訴えました。音更町では通所事業所が相次いで閉鎖となり、利用できなくなつた方の受け入れをデイサービスすらが行い、延べ人数で31名の方の受け入れを実施しました。事業所の閉鎖理由は人材不足との事でした。身近な場所所で起きている介護現場の深刻な状況について伝えてくれました。
 私からは、介護の魅力・やりがいについて話をさせて頂きました。介護の「新しい3K」、「感謝」「感動」「可能性」を用いて、介護はその方の人生に寄り添えるかけがいのない仕事、人とのつながりを感じられるやりがいのある仕事。だからこそ、多くの方に介護の仕事に興味を持って頂き、地域の中で、誰もが安心して暮らせる社会を作る



ために、一人でも多くの仲間が増える事を望んでいる事を強く訴えました。
 マイクアピールと並行して署名活動も実施し、寒い中ではありましたが14名の署名を頂く事ができました。

皆さまが安心してサービスを利用しながら住み慣れた地域で暮らせる社会の実現に向けて、また来年も「介護大宣伝」を実施していくと共に、これからも自分たちができる運動を継続していきたいと思っています。

【ケアセンター白樺 介護士長

山上 登

聴診器

▼26年間続いた自民・公明連立政権が崩壊しました。裏金問題への無反省・物価高騰に対する無為無策・大軍拡推進など、国会で少数与党に転落

しました▼自民党の総裁が高市氏に代わり、日本維新の会と連立し、10月21日自民・維新内閣が発足しました。24日の所信表明では、議員定数の1割削減、軍事費のGDP2%の達成、敵基地攻撃能力の保有など「安保3文書」を2026年末までに前倒し、スパイ防止法の制定や社会保障費の削減を強調する一方、裏金事件や消費税減税にはついに何も語りませんでした。戦後最悪の内閣の様相です▼歴代の自民党政権が続けてきた社会保障抑制路線の推進のため「国民会議」を設置し、前政権下で決めた「医療費4兆円削減」のため、OTC類似薬の保険はずし、病床数のさらなる削減をめざす一方、高額療養費の患者負担の凍結や生活保護基準の引下げには反省も言及もしませんでした▼医療や介護への診療報酬の期中改定は緊急の課題です。全国で100万筆をめざして、医療機関、介護施設の維持存続をめざす署名が取り組まれています。多くの声を結集し、「安心して暮らせるまちづくり」のために、二つの署名を取組ましよう。

(鉄)

つくろう、みんなで 十勝に「憲法九条の碑」を！

シリーズ⑦

♪青い空は青いままで
子供らに伝えたい♪
私の大好きなうたです。この曲「青い空」は世界で2度と核兵器が使われることがないように願って創られ日本中で歌われています。帯広で生

まれ育った私には十勝の高く澄んだ青空は当たり前につと続くものと思っていました。今世界では戦争が終わりません。ウクライナで、パレスチナで多くの人々が命を落としています。青い空の下での

びのびと遊ぶことのできない子供たちが沢山います。「平和って何？」と聞かれて、「爆弾を落とす飛行機が飛んでこないこと」と答えています。一日も早く平和な日々が戻るように願っています。



札幌の九条碑

合唱団エルデは

「うたごえは平和」「うたごえは生きる力」を合言葉に命の尊さ、平和の大切さを歌い続けています。うたで戦争を止めることはできませんが、うたは平和を願う人の心を繋ぎ、平和へのメッセージを発信することができます。年々軍事費が増やされ平和が脅かされていくそんな中で、輝きを増しているのが、憲法第九条の「戦争の放棄」です。「日本国憲法前文」「憲法第九条」をテーマにした歌も創られ歌われています。憲法九条の碑を建て平和のうたごえを響かせましょう。

合唱団エルデ
村上久美子デイサービス
すずらん

曜日別対抗 秋のミニ運動会を 開催しました!!

今年度「デイサービスすずらん」では行事計画を作成し曜日ごとに調理レクや行事を行ってまいります。10月は体育の日にちなんで、13日(月)18日(土)に曜日別で秋のミニ運動会を行いました。2チームの紅白に分かれ、入場行進の音楽に合わせて足踏み体操を行い、ラジオ体操を行った後、両チームの応援合戦を西城秀樹の「YMCA」の音楽に合わせて両手にポンポンを持ち踊りました。紅白代表の選手宣誓では、「エイエイオー!」「○○チーム頑張るぞー!」と元気のよい声がデイサービス内に響き渡りました。ミニ運動会の競技は2種目。物送りゲームと玉入れです。物送りでは木製のお玉や皿、ヨーグルトの空き箱を使いながらそれぞれ、軍手やボール、おもちゃの果物などをお隣の方へ送り、最終席に座るゴールの方まで届く時間を両チームで競い合いました。お手玉では、転倒に十分注意しながら座ったまま行いました。途中、どうしても席から立ち上がってしまった方や落ちてしまった玉を拾おうとする方もおられました。怪我もなく無事に終えることができました。全曜日のチームとも接戦でしたが、優勝チ



村上あゆみ

【デイサービスすずらん

友の会・職員合同地域訪問

10月23日(木)、秋の大運動の集中訪問行動として友の会・職員合同地域訪問が行われました。友の会から14名、職員から7名、合計21名が参加し、各地域の友の会・住民など37件のお宅を訪問しました。19人の方と対話することができ、9筆の署名を集め、会員も13名増やしました。訪問の目的は、転居などで「不明会員」となった方を訪問し改めて会員確認すること、定期通院患者さんでまだ友の会に未入会の方を訪問し、友の会入会のお勧めをすることです。

西南、柏、鉄南、栄、稲田北、緑ヶ丘、柏林台など各地域に7つのグループに分かれて行動し、会員増の目標に向けて取り組みました。職員と友の会とが一緒になって苦楽をともにすることは民医連の発展にとって必要不可欠のこと。行動した若手職員から「友の会に入会してほしいことや署名を書いていただくことは大事なことです。ただ対話をして関係を築いていくことがそれよりもっと重要だと思う」と感想を述べ、地域の方、患者さんと直接交流していくことが本当の信頼につながるといふことを体で感じた行動となりました。友の会の方からも「職員と一緒にいくと、訪問先の反応がよくて、行動して良かった」と感想が寄せられました。



連載企画：「患者協働」で築く安心・安全な医療

連載第4回 自宅でできる健康管理

積極的な自己モニタリング

「最近、病院に行くたびに血圧が高いと言われる」「体重が少しずつ増えている気がする」——そんな小さな変化にいち早く気づくことが、病気の悪化を防ぐ第一歩です。

今回は、自宅でできる「健康の見張り役」自己モニタリングのコツを紹介します。

◆自分の体を「見守る」

3つのポイント

①血圧をこまめに測る

血圧は毎日ほぼ同じ時間、できれば朝・晩の2回測るのがおすすめです。測定値をノートや

スマホに記録しておく、医師が薬の効果を判断しやすくなります。

「いつもより高い」「頭が重い」「ふらつく」などの変化を感じたら、無理せず医療機関に相談しましょう。

帯広病院では、希望される方に「血圧手帳」を無料でお渡ししています。記録の仕方がわからない方は、外来看護師や薬剤師にお気軽にお尋ねください。毎日の血圧記録を診察時に持参していただくと、よりの確な治療につながります。

②体重・むくみをチェック

体重の増減は、体の中の「水分バランス」を映す大切なサインです。

特に心臓や腎臓の病気がある方は、前日より1kg以上の増加があれば体に水分がたまっていている可能性があります。足首やすねのむくみも見逃さず、気づいたときはメモしておきましょう。

また、急に体重が減った場合は、

脱水のサインであることもあります。口の渇き、尿の減少、ふらつきなどを伴う場合は、早めに医療機関に相談してください。

③食事・運動・睡眠・服薬を記録する

食べたものや歩いた距離、寝つきなどを簡単にメモするだけでも、生活習慣を見直すきっかけになります。きちんと薬が飲めたかどうか、カレンダーにチェックするのもよいでしょう。

「食べすぎた翌日は体重が増えている」「運動を続けたら血圧が安定した」「痛み止めを週に何回服用した」——そんな変化がわかると、健康管理がもっと楽しくなります。

◆記録は「自分と医療者をつなぐ橋」

毎日の記録は、自分の体を客観的に見る手がかりです。診察のときに血圧や体重のメモを見せると、医師や看護師が症状の変化をより正確に把握できます。「体重が増えてからむくみが出た」「血圧が上がったときに頭痛があった」など、数値と体調と一緒に伝えることが、より良い治療につながります。

◆家族と一緒に続けてみよう

ひとりで記録を続けるのは大変ですが、家族と声をかけ合いながら取り組むと長続きします。「今日は一緒に血圧を測ろう」「グラフにしてみよう」といった工夫も楽しいもの。家族が体調の変化に気づくきっかけにもなります。

◆自分の体を知ることが

「患者協働」の第一歩

医療者は、診察の短い時間で患者さんの日常の様子まではなかなか見られませんが、だからこそ、患者さん自身が日々の体調を観察し、伝えることが大切です。それが「自分の体を自分で守る力」であり、医療チームの一員としての大きな役割です。

今日から始める小さな一歩——

血圧計や体重計を使い、「毎日ちょっと記録してみよう」。
その積み重ねが、あなたの健康と安心を守ります。

次回は「お薬と上手に付き合うために——安全な薬の管理——」をお届けします。お楽しみに！

友の会行事案内

どなたでもお気軽にご参加下さい。

友の会	内 容	日 時	時 間	場 所	担当・連絡先
西 南	ふまねっと	12/ 4 (木)12/18(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	12/ 9、12/16、12/23(火)	10時～12時	西福祉センター	野坂 潤子 080-4046-2729
開 西	カラオケ	12/12(金)	11時～	ドン・キホーテうたや	岡本 顕 090-6446-5521
	卓球	12/ 8、15、22、29(月)	13時～	コスモス福祉センター	
上士幌	ふまねっと	12/17(水)	10時30分	ふれあいプラザ	山本 和子 01564-2-3089
	ふまねっと	12/13(土)	10時30分	7区北地区集会場	
	ふまねっと	12/ 8(月)	10時30分	11区西地区集会場	
	ふまねっと	12/18(木)	10時30分	南地区集会場	
	健康広場	12/23(火)	10時～11時	ふれあいプラザ	

友の会	内 容	日 時	時 間	場 所	担当・連絡先
札内西	ふまねっと	12/18(木)	13時30分～	春日近隣センター	札内東友の会と合同です。
札内東	ふまねっと	12/18(木)	13時30分～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
音更北	ふまねっと	12/13(土)	10時～11時半	音更総合福祉センター	酒井 知子 42-3387
芽 室	笑いヨガ	12/ 2 (火)12/16(火)	13時30分～	芽室中央公民館	日笠 好香 62-5983
新 緑	ふまねっと	12/25(木)	13時～	緑ヶ丘福祉センター	瘡師 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。

友の会連絡会コーナー 〇二五・二二・四二四四
生き生き広場

新緑友の会

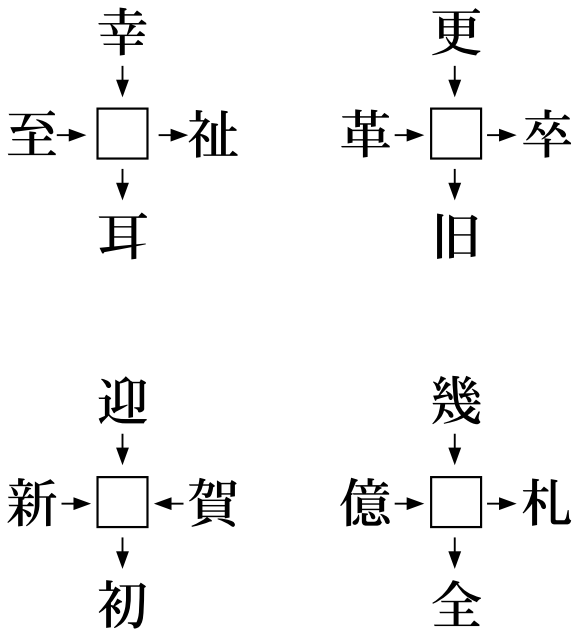
新緑友の会は10月22日(水)、白樺医院を会場に今年度2度目の健康相談会を、勤医協の1年目の職員さんも入った10名の参加で「気をつけたい糖尿病」というテーマで行いました。ケアセンター白樺の林下看護師さんが立派なクイズ式資料を用意してくれて、皆と一緒に



クイズをしながら楽しく、糖尿病について、色々と

頭の体操

次の口に入れた漢字を入れて熟語をつくり、口の漢字を並べ替え〇の中に入れて、言葉完成させてください。
出題者はマスタカさん(帯広市)です。
【ヒント】新しい年は、たくさんのお幸せになることを願います。



読者の声

勉強することができました。帯広市は糖尿病や予備軍の人の割合が多いようなので、配られた資料を元に生活習慣病を振り返り、気になることがあればすぐに病院で検査を受けて、元気に過ごして行けたら良いと思います。

【新緑友の会 瘡師 光枝】

先が見えない物価高に困っています。日常の買い物も、節約ややりくり

【答 え】〇〇〇〇

(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

○郵 送

〒080-0051

帯広市白樺16条西2丁目

7番地 十勝勤労者医療

協会 友の会ニュース編

集部

○メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyو. or. jp

などで工夫を心がけていますが、厳しさを感じています。

帯広市 あずきんさん

週1度の早朝プロギンクも川の近くになると、熊さん！いないよね！と話しかけながらのプロギンク散歩！熊さん状況がこんなになってしまふとは、どう対処したらよいのでしょうか？

我が家のベランダは、シジユウカラ、ゴジユウカラ、ハシブトガラ、小さなヒガラムも珍客で来て、それぞれの動き行動を真

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

2025年12月20日(当日消印有効)。発表は第451号(2月号)紙上です。

第497号の当選者

答えは「秋高气爽」でした。応募総数54通、正解者

45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)

工藤 良三、岡元富美恵

加藤 幸子、高谷 幸代

田中 克巳(帯広市)

平野やよい(幕別町)

飯山 和代

飯野 進(音更町)

山口美代子(芽室町)

石垣 伸子(士幌町)

似する事もあり、遠慮して譲り合ったり、考えているね！偉いね！と毎日の話題になっています！

芽室町 三好 憲一さん

ニュースいつも楽しみにしております戦争の無い地球であって欲しいとつくづく思っています。

上士幌町 田村やす子さん

頭の体操の答えは出たのですが、この熟語を知らなかったもので、半信半疑で確認作業をスマホでしました。10月から後期高齢者医療2割負担者の激変緩和が廃止に。高齢者に負担させず国の負担割合を増やせばよいのに

帯広市 丸山 悦子さん

友の会ニュース、「聴

診器」をいつも楽しみに読ませていただいています。今回はケアセンター白樺、ボランティアの話題でした。

ケアセンター開設時、ボランティアの支えを想定してボランティア室を作りました。でもまったく無償奉仕のボランティア、果たして来ていた

だけののか、不安のスタートでした。しかし意に反して、当初からたくさん

の方の参加をいただきました。

中にはなんと定時制高校生もいました。朝9時からデイ終了時まで、終了と同時に学校に行きま

した。利用者さんからもボランティアさんたちからも愛され信頼され、彼は定時制卒業後介護福祉士への道を進みました。

介護は専門職だけでは成り立たない、地域の力があつてこそ安心して老いを迎える社会が成り立つ。「聴診器」の言葉が胸にしみます。

政府の報酬切り下げで介護現場は本当に厳しい状況と推察します。老後の安心を求めて奮闘するケアセンター白樺、ボランティアの皆さんの手助けに心から感謝します。

帯広市 本川 栄子さん

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2025 12月号 380円 好評発売中
学生と市民でまちづくり 稚内
けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群
ある日、病院がなくなる
明日に架ける橋 神奈川
まちのチカラ 神奈川県湯河原町
食と健康 簡単 クリスマススイーツ
発行＝民医連医療研究所 〒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 FAX 03(5842)5657

各友の会連絡先

【音更東】	守屋 敏紀	〇一五・三二・三〇八四
【音更西】	神長 基子	〇九〇・八九・〇六・一三三三
【音更南】	野口 清子	〇一五・三二・二七二二
【音更北】	中嶋 晴子	〇一五・四二・二一九九
【士幌】	和田 鶴三	〇一五・四二・七四四三
【上士幌】	山本 政俊	〇一五・四二・三〇八九
【新得】	土山 武志	〇一五・六四・四七一六
【清水】	田中けい子	〇一五・六三・三〇五六
【鹿追】	武田 耕次	〇一五・六六・二一七六
【芽室】	岡田 節子	〇一五・六二・七三六三
【更別】	大津寿美香	〇一五・八四・八三八七
【大樹】	有岡千恵子	〇一五・八七・五二二八
【尾前】	前崎 茂	〇一五・八二・四三三〇
【幕別】	小林 正明	〇一五・五四・五二二一
【札内東】	鈴木志摩子	〇一五・五五・六六七七
【札内西】	岡崎 節子	〇一五・五五・四四三二
【忠類】	増田萬里子	〇一五・五八・二六〇七
【豊頃】	岩井 明	〇一五・五七・二六三四
【池田】	岩本 正雄	〇一五・五七・二五七五
【本別】	広川 雪子	〇九〇・一三・一五九四
【足寄】	田利美智子	〇一五・六二・五四〇〇
【陸別】	黒沼 明美	〇一五・六二・二六六七
【東】	山口久美子	〇一五・七七・七六二
【柏】	若月 玲子	〇九〇・三三・九六八〇
【光南】	村上 隆久	〇二五・五五・八八
【鉄南】	牧野美智子	〇四七・八六・六五
【中央】	吉沢 澄子	〇二四・一三・九九
【栄】	佐藤 久輝	〇三三・六三・九九
【開西】	岡本 顕	〇九〇・四四・六五二二
【西帯広】	野坂 潤子	〇三七・二七・二九
【西南】	麻生 恵子	〇二二・一六・一三
【緑ヶ丘】	堀田 省悟	〇五八・一六・五〇
【白樺】	武井 純子	〇三六・二二・四四
【新緑】	瘡師 光枝	〇九〇・七五・〇一五五
【柏林台】	横塚恵利子	〇四二・七七・九〇
【緑西】	村上久美子	〇三三・六八・五二
【稲田北】	麗子	〇四八・〇七・一五
【稲田南】	藤田 功	〇四八・六九・五一
【川西】	原 正子	〇五九・二四・四二
【大正】	岡山 幹男	〇六四・五九・五三