

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

2026年5月まで十勝勤医協で運営しているデイサービス(通所介護)は2事業所ありましたが、2026年6月にデイサービスほかのケアセンター白樺のデイケアらと統合したため、現在は音更町にあるデイサービスすずらんが十勝勤医協で運営している唯一のデイサービスとなっています。

デイサービスとは、要介護の高齢者が日帰りで施設に通い、食事・入浴・機能訓練・レクリエーションなどを受けられる介護保険サービスです。送迎付きで、自宅での生活を続けながら利用できます。

住み慣れたまち、住み慣れた自宅ですらでも

— 音更町のデイサービスすずらんを利用しませんか —

① 食事
デイサービスすずらんでは、すずらんならではの取り組みとして、その時々季節が感じられるような手作業に取り組みながら、お一人お一人の利用者様にしっかりと寄り添ったサービス提供を行っています。

② 手作業
職員が自信をもって紹介する「デイサービスすずらん」の特徴的な取り組みをご紹介します。

③ 季節を感じるような製作に挑戦
デイサービスすずらんでは、その時々季節が感じられるような、クラフト作りに取り組んでいます。

④ デイサービスすずらんの主なる流れは別表のとおりです。



12月はクリスマス飾り、1月は干支にちなんだ折り紙、2月は節分など。素晴らしい出来栄に、毎回職員も感動しています。

⑤ その人らしく暮らせるお手伝いを一人一人の利用者様にしっかりと寄り添って支援します

利用者様のご紹介いたします

■すずらん・1日の流れ

- *09時00分 送迎者到着・健康チェック
- *10時00分 入浴・手作業
- *12時00分 昼食・口腔体操
- *14時00分 集団体操
- *15時00分 おやつ・嚥下体操
- *15時40分 送迎者出発(お帰り)

デイサービスすずらんでは、認知症、介護量の多い方、独居その他さまざまな事情で困りの方も積極的に支援しています。ケアマネジャーや関係者と連携し、次のような対応も行っています。

- *送迎前の身支度支援
- *朝の服薬確認・促し
- *送迎後の環境整備(戸締り・冷暖房)

■事業所のご案内

① デイサービスすずらん

- 住所: 〒080-0121 音更町柳町北区1
- 電話: 0155-30-5161
- 提供地域: 音更町
- 提供日: 月～土曜日
- 提供時間: 9時30分～15時40分

② 居宅介護支援事業所白樺(ケアマネジャーがいる事務所)

- 住所: 〒080-0051 帯広市白樺16条西1丁目3番地1
- 電話: 0155-41-1167

*急な欠席時の安否確認や訪問

■介護のことで困ったなら、居宅介護支援事業所白樺へなんでもお気軽にご相談を!

十勝勤医協では、デイサービスすずらんの利用をはじめとする介護サービスの利用相談、申請手続き、その他介護のことで困った時は、すぐに相談できる体制を整えています。なんでもお気軽に「居宅介護支援事業所白樺」へご相談ください。

原水爆禁止世界大会へ 参加してまいりました。

◇被爆者の証言、深い傷と 向き合う時間に

職場の勧めで原水爆禁止世界大会に初めて参加しました。今回の体験を通じて若い世代が平和や核兵器廃絶について学び、行動していく重要性を改めて感じました。

分科会では「ヒロシマの声を聞く」に参加し、午前は被爆者の講話、午後は平和記念公園や本川小学校平和資料館を巡りました。

講話では、原爆の科学的性質や心身への影響について学び、特に被爆体験が深いトラウマとなり、原爆手帳の取得に踏み切れない人が多かったという事実が強く印象に残りました。手帳には被爆状況の詳細に記す必要があり、思い出すこと自体が苦痛であった人々の存在を知り、被爆の傷の深さを実感しました。また、疎開中に両親を失い、戦後は親戚の家を転々とし「よそ者」として扱われ続けた幼少期の苦難も語られました。涙ぐみながら記憶をたどる姿から、その体験が今も鮮明に残る深い傷であることが伝わってきました。

午後は平和記念公園の慰霊碑や、爆心地近くの本川小学校平和資料館を訪れました。どの碑も原爆の実相を風化させまいとする人々の思いによって建立され、本川小学校は倒壊を免れた校舎の一部が資料館として残されていました。

大会を通じて、被爆の実相を「生の声」で聞き、現存する被爆る建築物を自分の目で確かめる貴重な経験をえました。広島記念碑は核廃絶と平和への願いの結晶であり、この思いを風化させてはならないと強く感じました。今後は学んだことを職場などで伝え、次世代へつなぐ役割を果たしていきたいです。

【ケアセンター白樺介護福祉士
蛸名 藍香】



◇今日の聞き手は明日の語り部

この度、私は初めて原水爆禁止世界大会（広島）に参加させていただきました。実際に被爆地を訪れ、様々な人から話を聞くことで、戦争や核兵器の問題についてこれまで以上に身近なものとして感じることができました。大会の中で特に印象に残ったことは、被爆者の方から直接語られた、核兵器によってもたらされる恐ろしさと非

人道性についてです。自身が負った傷だけではなく、原爆によって大切な人を失い、自分だけが生き残ったことに苦しみを抱き続けている方がいること。さらに、被爆者であることへの偏見や差別に苦しんだ経験について語ってくれました。この事実、核兵器は一瞬にして多くの命を奪うだけでなく、生き残った人々にも長く苦しみを与え続けるものなのだと改めて思い知らされました。しかし、語り部の方は当時の出来事がトラウマとなり、思い出したくもないという葛藤を抱えながらも、戦争を知らない世代のため語り部として活動を続け、自分たちと同じ苦しみを二度と味わわせないために、長年に渡って核兵器廃絶を訴え続けている姿に感銘を受けました。

大会の中では「今日の聞き手は明日の語り部」という言葉がありました。今回、私が被爆者の方のお話を聞き、学んだ経験を自分だけのものにするのではなく、周囲の人に伝えていくことが大切なのだと思ひました。これからも、戦争や被爆の実相について学び続け、被爆者の方々の思いを少しでも多くの人に伝えていきたいと思ひます。

【帯広病院理学療法士 梯 涼輔】



誰もが支え合う社会へ

「学習会「ケアの倫理」を学ぶ」

介護活動委員会主催による学習会が8月27日（木）にケアセンター白樺で開催され、看護師、介護福祉士、リハビリ技師、管理栄養士、事務の各職種から合計16名が参加し、議論を深めました。

今回の学習テーマは「ケアの倫理」について。前半は長久啓太氏（岡山県労働者学習協会事務局長）の講演動画を視聴し、「ケア」（世話・保護・介護・看護など）が家庭内で無償労働とされてきた歴史的背景や、誰もが「ケアされる存在」であるなどの根源的なテーマを中心に学習しました。

後半のグループ討論では、日々

の医療・介護の実践をふまえた意見交換が行われ、熱心に討議ま



た。参加者から積極的な発言が相次ぎ、「人に迷惑をかけてはいけない」など、遠慮がちな利用者さんの心理を理解すること」「支援者の思い込みを捨て、本当の願いに耳を傾けること」「ご家族の抱える負担に共感し、社会全体で支えること」「支援者自身と職場内での相互ケアの大切さについて」などの視点を共有しました。

【居宅白樺所長 宮田 哲郎】

はじめての栗拾い企画

ケアセンター白樺の短時間リハビリでは今年から新しい取り組みとして月末の週にレクレーションを実施しています。いつもはゲーム感覚で楽しみながらできる運動を行っていますが、ケアセンター白樺の前庭に栗の木があり、レクの一環として9月の最終週は栗拾いを企画しました。雨天で栗拾いができなかった利用者さんにもいたのが残念でしたが、みなさん普段する機会のない活動に刺激を受けておられました。イガ栗から実を取り出すのが上手な方、しゃがみこんで熱心に拾われていた方、立派な実を見つけたのが得意な方、普段見られない一面も見る

ことができました。私たちスタッフも驚きを感じつつ嬉しくも思



いました。利用後は「すごく楽しかった」「初めて栗拾いした。とても良い経験になりました」などみなさんに喜んでいただけで良かったです。

Ⅱ 短時間通所リハビリテーションⅡ 1時間～1時間半程度、リハビリ・運動に特化した介護（予防）サービスです。興味のある方はケアマネジャーとご相談ください

【ケアセンター白樺理学療法士

澁谷 悠吉】

P.TとO.Tが一緒にサポート

「できること」を増やし、「その人らしい生活」につなげます。

リハビリテーションの目的と役割／全人的復権をめざして

リハビリ技士長・作業療法士の塚越健一郎です。よろしくお願いたします。今回から約1年に渡り、リハビリ部門から毎月記事をお届けします。今回はリハビリテーション部門の紹介と、リハビリテーションの目的と理学療法士と作業療法士の役割について紹介します。

リハビリテーションは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3職種がリハビリ専門職と言われます。十勝勤医協には理学療法士、作業療法士の2職種が所属しています。

＊十勝勤医協帯広病院…理学療法士2名、作業療法士2名 計4名

＊老健ケアセンター白樺…理学療法士7名、作業療法士2名 計9名

現在、十勝勤医協全体で計13名の理学療法士・作業療法士が在籍しています。

リハビリテーションとは「全人的復権」を理念としており、歩けない人が歩けるようになるとか、話することができない人が話せるようになるなどの身体機能の回復という狭い意味ではなく、潜在能力を最大限発揮し、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促

すことです。

「全人的復権」とは経済的・社会的・職業的にその人の「人間らしさ」をまるごと取り戻すことです。日本国憲法が保障する基本的人権の理念と深く結びついています。

理学療法士は

(P.T: Physical Therapist)

ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。



ケアセンター白樺 リハビリスタッフ

「立つ・歩く・動く」を

サポートする専門家

□歩く・立ち上がる練習 □筋力や体力をつける運動 □関節を動かす練習 □痛みや身体の動きの改善 □転倒を予防するためのアドバイス などを行います。

作業療法士

(O.T: Occupational Therapist)

心身に障害のある人や日常生活に支援が必要な人に対し、食事や入浴などの応用的な「作業」を通じて心と体を支援する医学的リハビリテーションの専門職です。「作業」とは食事、入浴など日常生活に関わる全ての諸活動（散歩、趣味、スポーツなども含む）

「毎日の生活」を

サポートする専門家

□着替え・食事・トイレなどの練習 □手や指を使う練習 □趣味や仕事など、その人らしい活動の支援 □生活しやすい環境づくり □ご本人に合った福祉用具の提案などを行います。



帯広病院 リハビリスタッフ

どなたでもお気軽にご参加下さい。

11月の健康相談会のご案内

友の会	テーマ	日時	場所	担当・連絡先
芽室	健康体操・特にフレイル体操	11/10(火)14:00～	芽室中央公民館	岡田 節子 090-4877-4196
緑ヶ丘	家族と一緒に作る料理・栄養や作業の手順(調理実習あり)	11/11(水)13:30～	緑西コミセン	堀田 省悟 090-1309-7514
音更西	膝・腰関節の痛みしびれ相談(研修医によるお話)	11/11(水)14:00～	北蘭老人いこいの家	真田 若子 090-9512-5314
池田	食事と健康(研修医によるお話)	11/18(水)10:00～	利別町内会館	岩本 正雄 070-8530-5405
札内東	感染症予防・ワクチンについて	11/19(木)14:30～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757

11月の友の会行事案内

友の会	内容	日時	時間	場所	担当・連絡先
西南	ふまねっと	11/5、19(木)	10時30分～	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
西帯広	ふまねっと	11/10、17、24(火)	10時～12時	西福祉センター	野坂 潤子 080-4046-2729
開西	ふまねっと	11/7、21(土)	9時30分～	西10号会館	石澤 英子 090-5988-6400
開西	卓球	11/2、9、16、23、30(月)	13時～	コスモス福祉センター	岡本 顕 090-6446-5521
上士幌	ふまねっと	11/11(水)	10時30分～	ふれあいプラザ	山本 和子 01564-2-3089
	ふまねっと	11/7(土)	10時30分～	7区北地区集会場	
	ふまねっと	11/9(月)	10時30分～	11区西地区集会場	
	ふまねっと	11/19(木)	10時30分～	南地区集会場	
音更北	ふまねっと	11/14(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	11/10、24(火)	13時30分～	芽室中央公民館	日笠 好香 62-5983
札内東	モルック&ふまねっと	11/19(木)	13時30分～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
札内西	モルック&ふまねっと	11/19(木)	13時30分～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
札内西	室内スポーツ交流(モルック)	11/25(水)	10時30分～	泉町近隣センター	岡崎 節子 56-4432
新緑	ふまねっと	11/26(木)	13時～	緑ヶ丘福祉センター	瘧師 光枝 090-7650-5517
栄	ふまねっと	11/18(水)	13時30分～	栄福祉センター	本川 栄子 34-6547
音更西	うたごえ交流	11/25(水)	10時～	北蘭老人いこいの家	真田 若子 090-9512-5314

※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」の〇二五・六五・五六七〇 生き生き広場

新緑友の会

感染症を予防しよう

～大人のワクチンについて～
新緑友の会の健康相談会が白樺医院待合室で13名の参加で行われました。白樺医院の浅沼先生から、感染症を予防しよう～大人のワクチンについて～と題して講義をしていただきました。ワクチンを接種することで、感染した時に発症しにくくなり、また重症化も防ぐ事、個



人を守るだけでなく接種することで、感染症の流行を抑える効果がある事など、とても分かりやす

く教えていただきました。会員さんからは「帯状疱疹ワクチンは1回と2回のどちらを打てばいいのか」「そもそもワクチンは受けた方が良いのか」などの質問が出されていました。
私自身はこれで安心してワクチンを受けられると思いました。あつという間の有意義な時間を過ごすことができました。
【新緑友の会 吉田 美雪】

池田友の会

「大好評！モルック大会」
8月19日の午前中、利別町内会館を使ってモル

ック大会を行いました。ここ数年の猛暑で、屋外でパークゴルフは体調面で良くないという判断もあり、池田友の会で初めてのモルック大会でした。会員8名の参加でAとBのチームの二チームに分かれて対戦。モルックを投げてモスクトルに当たらずに50点を越えて25点から再スタートしたり、波乱含みのゲームとなりました。結果は3回対戦し、3対0でAチームの圧勝でした。対戦終了後は、昼食で懇談し、疲れを癒しながら、楽し



く交流しました。会員からは「面白かった」「またやりたいね」と大好評でした。
【池田友の会 岩本 正雄】

読者の声

同好会お仲間が白樺医院を受診されたということ、お話を二つ頂きました。ひとつは送迎のことでした。無料送迎の表示を見て嬉しかった、トシで運転できなくなったらどうしようと思っていたけど送迎してくれるんだね！と。帯広はバス路線が不便です。老後の不安に寄り添う素敵な取り組みです。もう一つは補聴器助成の署名です。あれはとても大事、みんな絶対賛成してくれるからここで頼んだらいいよと。そうでした。そのつもりだったのに私自身が腰痛で欠席、すっかり忘れてしまったのです。早速次回お願いするねと喜んで答えたのでした。友の会に入ってくださいという温かく見守っていただ

き、とても嬉しいお言葉でした。
帯広市 本川 栄子さん
高齢者補聴器助成の状況を知りましたが補聴器の値段差は驚きです。高くて落ちたり付けたままシャワーを浴びて駄目になったり、夫は苦労しております。補聴器を付けていても周りの状況をはっきりと把握できないので運転は私になっていきます。歳だからと半分あきらめて、補聴器の欠点を知らぬ私は大変にハッキリ。最近では念願であつたオホーツクライン、オロロンライン900キロを稚内1泊で、夫は地図を見てジジナビを頑張る、運転手は私で達成しました。無事に帰宅出来て安着祝いのトリプルゼロのビールで乾杯！
芽室町 三好 佳子さん

各地でおこっている地震や水害、本当に大変だと思えます。お見舞い申し上げます。ここもいつあるかわからないので心の準備、しておきたいです。
帯広市 加藤 昌江さん

熊本地震、酷暑の中被災された方々、とても心配です。前の地震の教訓は生かされていないように感じます。被災自治体任せでなく広域的な対応を求める声が挙がっていますが、その通りだと思います。
帯広市 岩間日出夫さん

補聴器購入に助成を！ 十勝社保協が4042筆の個人署名、96の団体署名を提出！

9月29日、十勝社保協は帯広市に対し補聴器購入助成を求める請願署名の提出と要請を行いました。参加したのは十勝勤医協、友の会、新婦人、年金者組合、帯広民商と共産党市議団です。提出した署名は4,042筆、十勝勤医協としても職員、友の会とあわせて約2900筆の署名で協力しています。

参加した委員からは聞こえの問題から様々な被害が生まれている実態が訴えられました。補聴器の購入助成については、単なる経済的支援に留まらず、難聴の早期発見、外出や文化活動、つながりの確保など、高齢者の社会参加を支える重要な意義があります。

11月18日には市議会厚生委員会にて趣旨説明を行う予定です。十勝勤医協でも引き続き取り組んでいきます。



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】 10月もまた上がりましたね。

① 人 → □ → 資

↓

心

② 地 → □ → 値

↑

特

③ 動 → □ → 資

↓

心

④ 標 → □ → 値

↓

山

⑤ 暴 → □ → 本

↓

写

⑥ 評 → □ → 値

↑

急

⑦ 急 → □ → 本

↓

写

⑧ 評 → □ → 値

↑

急

⑨ 急 → □ → 本

↓

写

宛 先

〇郵 送

〒080-0051

帯広市白樺16条西2丁目

7番地

友の会ニュース編集部

〇メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyو. or. jp

【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)

【答 え】①②③④

(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)

【賞 品】

抽選で10人の方に、千

円分の図書カードをお送

ります。

【締め切り】

2026年11月20日(当

日消印有効)。発表は第5

12号(1月号)紙上です。

【第508号の当選者】

答えは「初秋涼夕」でした。

応募総数72通、正解者

59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)

堂畑 和子、斉藤 雪子

高橋 宗久、佐藤 正弘

加納日出夫(帯広市)

許斐 慶子(更別村)

浜田 勝代(清水町)

小川 修平(音更町)

片岡 文洋(大樹町)

会川 貞子(本別町)