

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川医院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷医院	稚内市末広3丁目(稚)	24-1117
ながやま医院	旭川市永山5条11丁目	46-2211
一条クリニック	旭川市東光1条1丁目	34-1136
かたくりの郷(老健)	旭川市神楽3条4丁目	63-1165
東光ぬくもりポート	旭川市東光1条1丁目	34-2917
一条ケアセンター	旭川市東光1条1丁目	31-1152
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-22233



2019年1月1日
第513号
 発行所
道北勤労者医療協会
 〒078-8341 旭川市東光1条1丁目
 TEL 0166-33-1117
 FAX 0166-32-6925
 Eメール tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
 発行者 八重樫典生

次世代への展望拓き 地域の困難に寄り添う一翼に

2019年

明けておめでとうございます

将来への明るい希望

医学生との交流

毎月1回、旭川医科大の民医連奨学生を中心に医学生が集まり、様々な学習と交流をする企画を行っています。昨年11月は一条通病院の薬剤師、管理栄養士、調理師を講師に「漢方と薬膳」となるものでした。



未来を創る医学生さんの笑顔

新年にあたって

道北勤協 理事長 鈴木 和仁



友の会の皆様、あけましておめでとうございます。

高年齢となり、医療・介護需要はさらに高まりますが、安倍政権は急性期病床・介護病床を30万床削減するとともに、医療報酬・介護報酬を削減し続けています。そのため、特に介護福祉士をめざす若者は激減しており、養成施設も閉鎖が続いています。道北勤協としては行政とも共同しながら、介護士のみならず、少なくとも他の産業と同等の賃金が得られ、将来の不安なく仕事を続けられるような介護報酬の増額を求める運動を進めます。

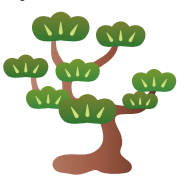
2019年の干支は己亥(つちのとい)になります。完成した自己や成熟した組織が足元を固めて、次の段階を目指す準備をする年にあたるそうです。年頭にあたり、皆様に取りますこと、幸多き一年となりますことをお祈り申し上げます。

一連の選挙は、これらの政策を実現させる絶好のチャンスです。これまで積み上げてきた、市民と野党の共同を一層前進させましょう。

さて昨年は、9月6日午前3時6分に北海道では起こらないと言われていた震度7の地震と二日間わたる全道一斉停電(ブラックアウト)を経験しました。地震直後から災害対策本部を立ち上げ、一条通病院入院患者、かたくりの郷入所者の安全を確認すると同時に、夜明け前から酸素ボンベを積み込んで在宅酸素療法を行っている患者さん宅への緊急訪問を実施しました。昨年来、準備し

2025年には団塊の世代8百万人が全員後期に入ります。医療・介護・福祉の一層の切り捨て政策を進めていきます。

今年も頑張つて参りましょう。どうぞよろしくお祈り致します。



民医連医療を守る 医師の確保と養成

千葉達哉医師（一条通病院副院長）に聞く

医師不足、医師偏在が地域医療に大きな影響を与え、地域住民の命と健康が脅かされ続けています。また、民医連でも事業存続のための医師確保と養成が大きな課題となつています。

道北勤医協で主に医学生、高校生を対象に医師確保に向けた取り組みを推進しているプロジェクト「MOVEMENT（ムーブメント）」の責任者である一条通病院副院長の千葉達哉医師にお話を伺いました。

（聞き手 編集部）

日本の医師養成政策の中で医師研修を取り巻く状況をお教えください

自分が研修医だった頃と比較して、選択の幅が非常に狭くなつてきていると思います。

比較的自由に研修先と研修内容を相談しながら決めることができた以前と違い、今は研修先が指定されプログラムも決まっています。そこから自由できない。

そのあとに続く専門医の資格取得も指定された医療機関で研修を受けないと専門医として認定されないシステムが決まらされていて、それがだんだん医療制度の中に組み込まれつつあるということもありません。これまでのように専門医資格を持つてなくても「私はこういう病気を専門に診ていま

す」ということが出来なくなつてきている。非常に選択の幅の狭い、窮屈な研修制度になつてきている印象があります。

研修医や医学生の中にはまず専門医資格を取りたい風潮はあるのでしょうか。それは国の制度上、もしくは患者側のニーズでそうされているのでしょうか

医学生の話や聞く、「まずはしっかり研修を受けて、資格を取ってから自分のやりたい医療をやる」という風潮というか、全体としての流れがあるような印象はあります。

国の政策としてその方向性を作られる中で大学でもそういう教育がされているように、その影響

は大きいと思います。一方、患者側のニーズとしても私がいわゆる総合診療と位置づけられる一般内科診療を行っている時に、専門の所での治療を希望する方は少なからずいます。そういう意味では国民のある程度の割合の人たちはそれを求めていると思うので、まったく国の政策上決められただけで進んでいるシステムではないと言えます。

民医連の「無差別平等かつ質の高い医療」を担う医師の養成が大きな課題になつていきます。研修医や医学生へのやりたい医療の中に重なる部分はあるのでしょうか

医学生の中には「総合診療」、「かかりつけ医」というような、患者を疾



病だけではなくその原因となる労働や生活背景から考えて治療を行うような医療、医療の入口に立つような役割の医師をやりたいと希望している人が少なからずいます。そういう人たちに「総合診療」、「かかりつけ医」のような仕事がひとつの専門医学の分野として確立し、それを学ぶことで医師としてキャリアを積んでいくようなシステムが確立されれば良いと思います。現在全くそういうシステムがないわけではなく、民医連でもそういう教育プログラムを行っていますから、そういう人たちのニーズにある程度応えることができるようなシステムは持っていると思います。

また、医学生のうちにどれだけ民医連医療の深いところまでを伝え共感してもらえるかということが研修後に残ってもらえるかの一つの要素になるので、月に1回医学生が集まり職員と交流を持つなどの機会を増やしたいとも思っています。

今少しずつ進んでいるのは、医療系への進路を希望する高校生に、医学生と同じように民医連の医療を見て知って体験してもらおう取り組みです。高校生の場合は先の選択肢がたくさんあり、医師でなくても看護師、薬剤師、技士など医療に携わるような進路を考えている人には知ってほしい事はいっぱいあります。気

軽に話を聞いてみるかという気持ちでいいので、高校生にはたくさん体験に来てもらいたいと思います。

最後に、友の会の皆さんにご協力いただきたいことはありますか

友の会の皆さんにはご家族、ご親戚、お知り合いなどの医学生、高校生の方など医療系に興味を持つている学生さんの情報をお寄せいただきたいと思ひます。

また、実習で学生さんが友の会の皆さんにお会いすることがあると思ひます。その時に激励の声をかけをしていただければ学生も喜ぶと思ひます。

4月から一条通病院で新卒の研修医1名を迎える予定です。彼は奨学生ではなかったですが、旭川での初期研修を希望されて昨夏一条通病院に実習に来ました。将来は

かかりつけ医、総合診療医、呼吸器内科医を希望されています。出来る限り希望する研修内容に沿つて、民医連の無差別平等の医療、労働者の健康、地域を健康にするまちづくりも視野に入れた医療を展開していることを知ってもらいたいと思ひます。

新春のご挨拶

憲法輝く希望ある新年に

北海道民医連 会長 小市 健一



明けましておめでとうございませう。

昨年9月6日の胆振東部地震では、震度7の大地震に加え、北海道全域停電という困難な中で、患者さん・利用者さんの安全を確保し、職場を守るために奮闘された全道の民医連職員と、それを支えてくれた友の会の皆様に心から感謝の意を表します。

復旧・復興への公的支援を抜本的に強化することを求め、継続して被災者に寄り添う支援をつづ

さて、9月30日の沖縄県知事選では「オール沖縄」が歴史的な圧勝をしました。また今年、統一地方選挙と参議院選挙の年です。政治を変える絶好のチャンスです。安倍政権が強行しようとしている憲法9条改定、消費税10%増税、原発再稼働等の問題に、沖縄知事選のとりくみを教訓として、市民と野党の共闘の大きな闘いの輪を広げていきましょう。

憲法の理念と民医連綱領を高く掲げ、無差別平等の医療と介護の実践、すべての人が等しく尊重される社会、まちづくりをめざし頑張ろうではありませんか。

創る・繋がる・助け合うを胸に

道北勤医協友の会連合会会長 上ヶ嶋 哲雄



各地で友の会を支えていただいています。皆様の皆さん、医療・介護の活動に奮闘されている職員

の皆さん、新年あけましておめでとうございませう。世界的規模での「格差と貧困」は多くのの人々を苦しめています。私たちは一人一人の人間の尊厳と価値を大切にすることも憲法9条はもちろのこと、25条を生かす取



旭川市民の命と健康を 守り支えていくために

西川将人旭川市長へエール

昨年11月に行われた旭川市長選挙。道北勤医協も加盟する明るい旭川市政を作る各界連絡会（略称、明るい旭川の会）が支持した現職の西川将人候補が4期目の当選を果たしました。選挙公示前の10月19日には鈴木和仁理事長が、選挙後の11月28日には明るい旭川の会の懇談の中で谷知己常任理事（かたくりの郷事務長）がそれぞれ西川市長と懇談しました。

鈴木和仁理事長との懇談

鈴木理事長
道北勤医協は創立から43年になりますが、当初から無差別平等の医療介護を実践してきました。

2008年秋から無料低額診療制度を旭川市に認可して頂きました。開始当初は制度の周知がなかなか広がりませんでした。教育委員会が各学校で配布する就学援助案内に無料低額診療制度も併せて紹介して頂けることになって、かなり利用者が増加しました。

薬代公的助成も全国に先駆けて取り組んで頂き、それにより全国に広がった。困っている人にとっては進んだ取り組みが行われている街だと思います。本当に市長の決断に感謝しています。

西川市長

無料低額診療制度は全国的に見て早い時期にスタートさせて頂きました。



握手する鈴木理事長と西川市長

た。薬代助成も最初は日数が短かったが、徐々に延ばして6カ月とさせて頂いています。利用者数が増えてきているということ嬉しく思います。

さらに期間延長の希望も出されているので、旭川市として具体的に検討していけないかと考えています。

子どもの医療費助成拡大も順次進めてきています。旭川市周辺8町に比べ助成内容には差がある現状ですが、市も財政が厳しいので今後多くの皆

さんのご意見も尊重しながら、こういった形で拡充できるかということを検討していかなければならないと思っています。

鈴木理事長

旭川市の人口はかつての36万人から現在、33万人台まで減少し、今後さらに減少傾向である見通しが示されています。

2003、4年は死亡と出生が同じぐらいの数だったのがそれ以降は死亡が増え、出生との差が広がっています。

子どもが増えるような街を作っていきたいと考えています。旭川で産まれた子どもたちが育つていく中で働き場となる基本的な産業を維持することが大きな要素だと思います。基幹産業をどのように作り上げていくかを様々な職種で知恵を出し合って作って

ければよいと考えていますが、道北勤医協でもその仕組みを作っていきたいと思っています。

西川市長

人口減少をどう食い止めるかという点では、出生率を上げるための子育て支援、子育てしやすいまちづくりに向けた政策を検討していきます。

また、医療介護の現場には多くの方が働かれており、医療のまちとして雇用の確保は重要だと捉えています。

鈴木理事長

医療介護分野では、特に介護を担う方が減ってきています。道北勤医協では就職を希望する高校生を正職員で採用して3年間の研修後、介護福祉士試験が受けられる仕組みを作ろうと考えています。道北勤医協には看護師育成のノウハウがあり、広げたいと思っています。

市内の高校をひと通り周り、進路指導の先生とも話しました。公立高校は進学が多く就職は公務員志向でしたが、私立高校は半分近くが就職するということでした。その中で対人援助をやってみたいという高校生はいると思います。働きながら資格を取得できる点で興味を持ってもらえるのではないかと思います。

西川市長

介護職員の人材不足について介護現場はかなり厳しい職場であり、若者が選ばない状況です。旭川大学短期大学の介護福祉人材養成コースも定員が満たされない状況から、閉鎖という苦渋の決断をしました。

明るい旭川の会懇談

谷常任理事

災害対策についてですが先日、かたくりの郷が旭川市から指定を受けている災害時の福祉避難所の意見交換会に参加しました。市の担当者から千年に一度の大雨を想定したハザードマップを作成中と聞きました。救急受け入れ先となる旭川市内の病院も大災害時は機能不全になることも想定もされます。そういう部分も考慮した災害対策が必要だと思います。



西川市長と話す谷常任理事

また、災害弱者と言われる高齢者、子ども、障がい者、特に電気が必要な医療機器を使用している方への対応が必要で、地域の中には独居高齢者や認知症高齢者も多く、「災害時にどういう行動をしたらよいのか分からない」、「福祉避難所も分からない」という声もあります。

西川市長

障がい者施設や特別養護老人ホーム、老人保健施設などからは、電気を使う医療機器を使用している入所者は非常に不安を感じていると聞きまし。全ての施設への自家発電設備の設置が一番いいのですが、費用の問題もあります。

防災に強いまちづくりは色々な面からやっていくかなければいけない課題だと思っています。

り組みが求められます。私たちが友の会は「会員の健康を創り、地域で繋がり、無差別・平等の理念で助け合う」ことを続けてきました。今年からはさらに医師をはじめ医療・介護従事者の充実のための運動や9年にわたり多くの命を救う実践をしてきた「無料低額診療事業

粘り強く運動を進めよう

道北勤医協労働組合 執行委員長 中村 亮



2019年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願います。

では、一人一人が強い危機意識を持ち、私たちが唯一手にできる「署名」という武器を使って、「戦争する国づくり」を許さない取り組みを大きく前進させることができたい。

昨年9月に起きた胆振東部地震で被災された方々には心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願いつつ、私たちも地域の拠点として引き続き住民の困難に寄り添えるよう、最大限の力を発揮していきたいと思

います。昨年来、全国規模で取り組まれている「安倍9条改憲NO!憲法を守り活かす3000万署名」

読者の皆様へ

今号は新年号のため特別企画を組んでおり、紙面内容が変更になっております。ご了承願います。
(編集部)

キラッと輝く 道北勤医協の看護師育成

学び成長する

宗谷医院の若手看護師

昨年10月に行われた市内市内の会合での医療講演会で、宗谷医院の若手



講演する大平さん(写真左)と土田さん

看護師たちが初めて講師を務めました。多くの来場者を前に緊張は隠せない様子でしたが、「高齢者の病氣予防とワクチン」について丁寧な説明し、多くの質問が出されるなど来場者に響く講演となりました。さらに講演の最後には「医療崩壊STOP・地域医療を守る署名」への協力を訴えました。

講師を務めた入職3年目の大平ありさ看護師は、「講演は大変緊張しましたが健康に関心の高いう方が集まっていると嬉しい、分かりやすく伝えようと考えていました」と率直な感想を述べ、入職2年目の土田あずさ看護師は、「友の会の会議に参加する中でこの署名の取り組みの重要性を学び、私たちも署名普及の運動に取り組みようと話していました」と自分たちで考え、署名の協力を訴えた経緯を話しました。彼女たちの上司である宗谷医院の神長まゆみ看

護師長は「今回の講演の内容や署名の訴えも彼女たちで考えたものです。このような成長を嬉しく思います。まだまだ伸び

しろはあるので、様々な経験を積んでもらいたいと思います」と大きな期待を語りました。

患者さんと向き合うために 民医連への確信と豊かな知識

今年で11回目を迎えた、看護・介護の現場での実践報告会「キラッと輝くたからもの」が昨年12月に開催されました。



認知症学習会の様子

この会は看護職員をはじめ様々な職種の職員が多数参加し、自分たちが日常行っている看護・介護の実践を振り返りながら患者、利用者の立場に立つ民医連の看護・介護への確信を深める機会となっています。今回は8つの職場から、「その人らしく生きていくことへの支援」などが報告されました。

道北勤医協は、「命の平等」「いつでも、どこでも、だれもが安心できる良い医療と福祉」の実践を何より大切にする「キラッと輝く」看護師集団の育成を進めています。

道北勤医協に

小山 典亮医師

が参加

待望の内科医師



12月1日から常勤医師として、小山典亮医師が着任しました。旭川市出身で、大学時は北海道民医連の奨学生として諸活動に参加。入職後は内科医師として、地域に根ざした医療を担われてきました。

道北勤医協では、外来診療を中心に担当されます。

北海道民医連での略歴

2005年3月

札幌医科大学医学部卒業

2005年4月

勤医協中央病院入職

2007年4月

道東勤医協釧路協立病院

2008年4月

勤医協上砂川診療所

2018年12月

道北勤医協入職

友の会と民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」 読んでみませんか

医療・福祉の話題はもちろん、お料理や旅、海外の情報から有名人まで、内容は盛りだくさん！まずは手にとって、ページをめくってみましょう〜♪見本誌は各院所待合に置いてあります。

購読ご希望は、お知り合いの友の会役員さんや各院所窓口などにお声がけください。1冊380円です。



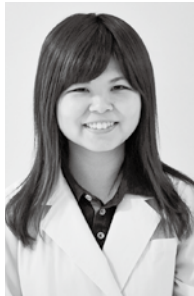
年男年女 新春トーク



今年の干支は亥(イノシシ)。亥年生まれの人には、何事にもひたむきで意志が強く責任感のある人だそうぞうです。年男年女を迎えた職員の方々に一年の抱負を語って頂きました。

に壊れ、多額の出費を余儀なくされたのが大きな出来事でした。

馬場 千遥さん
（一条通病院栄養科管理栄養士）



高橋 佑衣さん

（二条通病院医療福祉課社会福祉士）



山田 美幸さん

（旭川医院看護師長）



福野 智将さん

（二条通病院リハビリ科副技士長）

□今年の抱負

昨年の入職以来学んできたことを実践につなげて、ひとりですっきり業務を担えるように頑張りたいと思います。

□今年の抱負

友の会の行事や会議などに出席させて頂く機会が増え、今まで以上に友の会の皆さんとの関わりが深まりました。その中で地域の皆さんの思いを聞かせて頂いた学び多い一年でした。

□今年の抱負

昨年以上に地域の皆さんと一緒に活動したいです。友の会はもちろん、旭川医院周辺の町内会とも関わりを持ちたいと思っています。

□今年の抱負

担当する訪問リハビリテーションでは月110件程度を周っています。利用者さんの身体機能の回復が目に見えてわかるような事例をたくさん作りたいです。一生懸命がんばります。

□今年の抱負

昨年をふりかえって

□今年の抱負

昨年をふりかえって

シリーズ みんなの医療講座

転倒事故の現状とその要因



在宅後期高齢者のうち1年間に1回以上転倒した者の割合は20〜30%であると報告されています。高齢者の転倒には身体的問題（内的要因）と環境的問題（外的要因）があります。

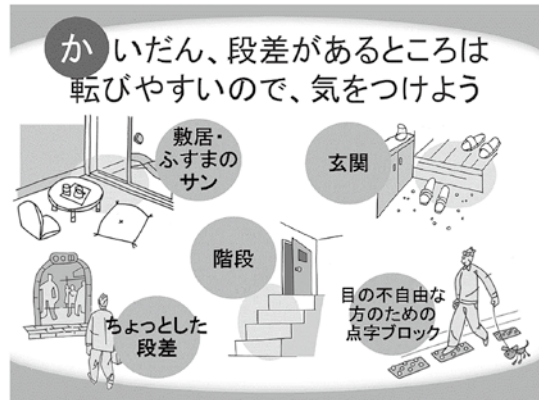
内的な要因は、加齢による変化としての認知機能や運動機能の低下、聴覚や視力、感覚器機能の低下などがあり、さらに

運動機能に影響を及ぼす疾患などがあります（詳しくは2018年12月の道北の医療の医療講座を



転倒を予防するために

一条通病院リハビリテーション科 技士長 森谷 大輔



転倒後の骨折は約1割を占め、日常生活行動が制限されます。さらに、介護が必要となる原因の

転倒後の骨折が健康寿命を阻害

約1割が骨折によるものと報告され、その後の寝たきり状態を引き起こす可能性もあります。高齢者の転倒および転倒に伴う骨折や外傷が健康な生活を著しく損ない、寿命を縮めることが知られています。

約1割が骨折によるものと報告され、その後の寝たきり状態を引き起こす可能性もあります。高齢者の転倒および転倒に伴う骨折や外傷が健康な生活を著しく損ない、寿命を縮めることが知られています。

ぬれやすい所

屋内では台所やお風呂場は床が滑りやすいので注意しましょう。屋外では冬季の雪や氷の上はもちろんです。マンホールや落ち葉の上・横断歩道の上なども注意が必要です。

相談室の窓

70代一人暮らしの男性Aさんは、半年前まで仕事をしていたが、仕事量が減らされ退職を余儀なくされました。間もなく預金が底をつき、民生委員の支援で生活保護の受給を開始しました。

声掛けや関わりから始まる生活困難な高齢者の支援

数ヶ月後、かかりつけ医から地域包括支援センターへ「最近Aさんが痩せてきている。生活も心配だから見に行つて欲しい」と連絡が入りました。

職員が自宅を訪問すると、Aさんは首から右腕を包帯で吊り下げていました。数週間前に外で転び、整形外科で骨折と診断を受けましたが、左手だけでは患部の固定や湿布が貼れない状況でした。

にサービス利用できるよう手配しました。その後、民生委員や生活保護担当者、かかりつけ医とAさんの情報共有をする「無事支援がうけられるようになり安心した」との声が聞かれました。

地域の持つ強みです。ちょっとした声掛けや関わりが支援を必要とする人と支援する人をつなぎ、更に支援する人同士がつながる事が「誰もが安心して暮らし続けられる地域づくり」につながっています。

生活困難な高齢者の支援

た。部屋の中は汚れた衣類やゴミがあふれ、買い物や入浴も出来ていない状況です。

地域の中で困っている高齢者を支え合うつながりが徐々に広がってきています。地域で長く暮らしている人がいるからこそ生まれる関わりや、ネットワークがある事は素晴らしい。

道北勤医協 ソーシャルワーカー 五十嵐 巨森

階段や段差

階段や玄関など段差の多い部分は注意が必要です。ふすまの敷居やちょっとした段差もつまずく危険性がありますので注意して下さい。

片付けていない所

良く通る部分が散らかっているにつまずき、転倒の危険性があります。また、夜間や朝方暗い所にもものがあることに気付かず、つまずくことがありますので片付けるようにして下さい。

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

やりがいを感じる仕事 若手介護福祉士の思い



山田さんと松平さん(写真右)

主任介護福祉士 山田 聡子

かたくりの郷3階療養棟は主に在宅復帰の取り組みを行っており、利用者さんが入所から在宅へ帰る為に日々多職種で専門性を発揮しながら援助を行なっています。 そのような我が職場で、いつも笑顔で働いて

いるのが印象的な入職3年目の松平未来さんを「きらりケアワーカー」として紹介します。

松平さんは、「最初は在宅復帰の制度なども分からない事だらけでしたが、先輩方の指導と利用者さんの存在があり、今ではとてもやりがいのある仕事だと感じています」と現職場で介護福祉士として働く実感を話します。

また、「普段から利用者さんとコミュニケーションをとり、生活背景や本人の希望などを聞くよう心掛けています。退所時に『世話になったね、ありがとう』と笑顔で言われると、退所できるのが嬉しいような寂しいような気持ちになります」と利用者さんに寄り添う介護の実践を通じた率直な思いとともに、「やりがいを感じているこの思いが自己満足にならないよう、今後も多職種と連携し、退所していく利用者さんが笑顔で帰れるように援助していきたい」と今後の抱負を話しています。



「道北の医療」 宅配しています

シリーズ⑫

歩き旅で全国めぐる

東川友の会 石井寿美さん

10年前から東川町の農村部に「道北の医療」を配布しています。中学卒業後40年間農業を営み、主にお米を作っていました。また、農民連書記長として減反政策の中、米農家を守る運動も進めました。その農業人生の中で一番大変だった思い出が、昭和58年の冷害です。収穫前の10月初めに突然の降雪で稲が倒れてしまい、急いで収穫したものの米の収穫量も品質も落ちてしまったそうです。

60歳を過ぎて農業を離れた石井さんは、全国各地を歩いて周る旅を始めました。キツカケは興味本位で行った四国八十八箇所のお遍路で、それ以来歩き旅にはまりました。健康維持を兼ねて東海道などの旧街道や西国三十三箇所巡りなど全国各地を歩き、今年も中仙道歩きをしました。自分のペースで歩きながら、その土地の景色や空気を楽しんでいこうとします。

「歩けるうちはどこにでも行ってみたい」と意欲をみせる石井さんの旅はまだまだ続きます。

和寒友の会 健康交流会(12/11)

健康づくりを通じた 「地域の絆」作り



「いつまでも健康で暮らそう」、「会員の交流を深めよう」と健康チェックや運動を行いました。



友の会 だより

各地からのトピックス

2019友の会「新年会」のご案内

- 旭川医院
1月20日(日)12時00分から
神楽岡地区センター
- ながやま医院
1月20日(日)11時30分から
永山三区会館
- 旭川北医院
1月26日(土)11時30分から
北星地区センター
- 一条通病院
2月3日(日)12時30分から
東部住民センター

楽しい企画が盛りだくさんの新年会にぜひお越しください。

※詳細は各地域の折り込み案内をご覧ください。



▲旭川市 武田泰子さんの作品



▲旭川市 高橋愛子さんの作品

新春 絵手紙コーナー

12月号の「みんなの医療講座」健康長寿を目指してフレイル予防を讀んで、気づかされました。無理せず、適度に身体を動かし、クロスワードパズルも解いて健康を保ちたい。フレイル予防です。



読者ひろば

フレイル予防で健康を

送迎バスありがたい
旭川市 山崎可知子さん
勤医協の先生も職員の方々の親切で心強く迎えます。友の会送迎バスも本当にありがたいと思っています。これからもよろしくお願います。

冬の野菜高騰に備えて

稚内市 山田美恵子さん

冬に野菜が高くなるため、ささやかですが酢の物や惣菜を多めに作り、冷凍して少しでも節約しようと思っています。

新春 クロスワードパズル

(正解者20人に図書カードプレゼント)

	①	②	③	④	⑤
⑥			⑦		⑧
⑨		⑩			⑪
⑫		⑬			⑭
⑮		⑯			⑰
⑱					⑲
⑳					㉑

ヒント
雪道気をつけよう

- ヨコのかぎ
① サロマ湖での水上穴釣り
② 有名な○○釣。
③ テレビドラマで留萌線恵比島駅をロケ地とした架空の駅は？
④ アンデルセン童話「○○○○姫」。
- ⑤ 「纏」の音読み。
⑥ 門松の別名。
⑦ 新参の反対。
⑧ ○○○蕎麦。
⑨ 見た目がそっくり。○○○○二つ。
⑩ 新年、ネズミをさしていう言葉。
⑪ 自分の才能、知識、業績などに自信と誇りを持つこと。
⑫ 子は親の○○○○を見て育つ。
⑬ 一日○○○○。
⑭ 新年仕事始め。社長の○○○示。
- タテのかぎ
⑮ 相撲部屋の鍋と言えは？
⑯ ○○は待たすな。
⑰ お正月に玄関に飾る。
⑱ 日本の伝統的な家屋にあり暖房や調理等に使う。
⑲ 愛犬に○○、おかわり。

- ⑲ ある風潮が広がること。無駄な事。○○で水をすくう。
⑳ お正月の元旦、2日、3日のこと。
㉑ お守り、お札。
⑫ あの人○○○○山千のツワモノだ。
⑬ 世間に広まること。
⑭ 自分自身をはっきり知ること。
- 応募方法●
2重マスの字を組み合わせて、ある言葉(ヒント参照)を作ってください。ご応募は、ハガキ、各院所にある「応募用紙」、Eメールで、答え、氏名、郵便番号、住所を記入しお送りください。
抽選で20人の方に図書カードが当たります。
締め切りは1月末日。
●あて先●
〒078-8341 旭川市東光1条1丁目1番13号 道北勤医協本部 社保組織部
(Eメールアドレス) tomonokai@dohoku-kinkyu.or.jp
11月号の答えは「イシカリナベ(石狩鍋)」。応募総数は168通(ハガ

クロスワードパズル11月号解答

テ	チ	リ			
ド	ラ	タ	カ	ハ	
ン	シ	ン		ナ	
グ	ア	イ	コ	ヤ	
リ	コ	ユ	ベ	シ	
	ギ	ダ	ツ	キ	

キ87通・メール33通・応募用紙48通)。
●当選者●お年玉30人(敬称略)
阿部美子、岩田正、片山光枝、北原多恵子、近藤恒男、田村元春、名久井隆司、林紀美子、藤井たつ子、藤田幾代枝、松村悦子、山田亀太郎、藁谷裕(以上旭川市)、後藤邦子(士別市)、北野頭、古川和佳(以上東川町)、片岡貴美恵(東神楽町)、川端洋(和寒町)、新田芳夫(鷹栖町)、伊藤美代、柏木美鈴、澤村精子、野村香、長谷川昭雄、船木美幸、松本秋人、門間裕(以上稚内市)、砂田繁実(枝幸町)、船木友衣(札幌市)、荒関誠二(留萌市)