

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
 宗谷さわやかポート 稚内市末広3丁目 (稚)24-2223



2022年3月1日
第551号
 発行所
 社会医療法人
 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
 発行者 橋本浩徳

道北勤医協友の会連合会では 地域で困っている人を支え、安心して住み続けられる まちづくりをすすめています。



2017年 千代田友の会小旅行より



2018年 東光友の会エクササイズの様子

つながりを見つけてられる居場所
 困った時にこそ友の会へ相談を

困った時にはここへ連絡を

0166-33-0854 (友の会連合会)
 0166-73-6611 (暮らしの保健室)

・対象となる方

新型コロナウイルスの予約と
 接種が始まっています。

※申し込みお問い合わせ
 0166-34-1136まで

【午前】9時～10時 【午後】13時～14時
 10時～11時 14時～15時

※運行時間
 ※事前に確認をお願いします。

(注) 送迎範囲は市内全域ではありません
 ン。事前にご確認をお願いします。

一条通病院・一条クリニックに受診
 される方で通院が困難な方を対象に送
 迎車がご自宅までお迎えに行き、受診
 後もご自宅までお送りする送迎サービ
 スを行っています。健診でも利用でき
 ます。会員さんは無料です。

無料戸別送迎をご利用ください。

友の会員のいのちと健康を守る
 目的で「特定健診」の受診を呼びかけ
 ています。今年度は3月末までが期限
 です。一条クリニック、旭川北医院、
 旭川医院、ながやま医院、宗谷医院な
 どで受ける事ができます。来院の際は
 受診券、保険証を忘れずにお持ちくだ
 さい。受診券が見当たらない場合はお
 住まいの自治体に連絡するか、暮らし
 の保健室にご相談下さい。

特定健診で日々の健康管理を

2回目接種から7ヶ月を経過して、
 保健所から「接種券」の封筒が届いた
 方で一条クリニックで接種を希望され
 る方。

※予約方法
 (接種券が送付された方から随時) 電
 話にて予約。
 0166-34-0015

※受付時間 9時30分～13時(平日のみ)
 ※無料法律相談が受けられます。

友の会員さんを対象に月1回、無料
 で法律相談をお受けしています。日常
 生活で困った問題を専門の弁護士さん
 からアドバイスを受けることができます。

・毎月第3火曜日
 ・14時から一組につき30分間
 ※予約制です。前日までにご予約くだ
 さい。
 ※予約先 0166-33-0854 (友の会連合会)

前田冷子会長代行 からのメッセージ



友の会の
 みなさん。
 お元気でお
 過ごしです
 か。

全国各地
 でコロナに感染される方々
 が増え続けるなか、毎日、
 大変な思いをされているこ
 とと思います。

雪解けと共に、またみな
 さんと様々な活動出来る
 事を楽しみにしながら感染
 に気を付けて毎日を過ごし
 ましょう。

どんな事でも困りごとな
 どもがありましたら、友の会
 連合会にご連絡ください。
 会員同士のつながりを強
 め、この難局を共に乗り越
 えましょう。

社員総会告示

社会医療法人
 道北勤労者医療協会
 第65回定時社員総会

○日時 3月19日(土)
 午後14時開会
 (13時30分より受け付け開始)
 ○会場 旭川市大雪クリスタルホール
 (旭川市神楽3条7丁目)

新型コロナウイルス感
 染による活動の
 自粛は友の会
 員同士の繋が
 り、助け合い活
 動に深刻な影響
 を及ぼしている▼少し前
 に「日本沈没」というドラ
 マが最終回となった。ド
 ラマでは列島沈没の精密
 な描写とウイルス感染症
 に立ち向かう主人公たち
 の真摯な姿が描かれてい
 た。現実の日本と重ねた
 人も多かったのではない
 か▼印象に残ったのは全
 編を通じて描かれていた
 命の尊さ、人間同士の繋
 がりの大切さ▼千葉大学
 予防医学センター教授の
 近藤克則教授は「人との
 交流や社会参加の機会を
 失って孤立すると、うつ
 の発症やフレイル、認知
 症の進行が増える」と指
 摘する▼ある研究では毎
 日笑う人を1とすると笑
 わない人の脳卒中リスク
 は1・6倍になるとの報
 告がある。また役割を持
 って社会参加する男性が
 うつ傾向になる割合は役
 割を持たない人に比べ7
 分の1に抑えられるとい
 う研究結果も出ているそ
 うだ▼多くのデータが
 「人との触れ合い」集団
 の中での活動」が心身に
 大きな影響を及ぼしてい
 ることを証明している▼
 人間は支え合い、繋が
 り合うから希望が持てる。
 だからこそ友の会の存在
 は暖かい。(廣)

旭川北医院デイサービスセンター

理学療法士による機能訓練や集団体操・楽しいレクリエーション、美味しい手づくり昼食、ゆったり入浴、など充実したメニューでお迎えします。安心してお過ごし下さい。



問い合わせ先 0166-59-1165

問い合わせ先 0162-23-3766



送迎・入浴・手作りの昼食・創作活動・多彩なレクリエーションなど利用者皆様が楽しく元気な時間を過ごして頂けるよう支援させていただきます。アットホームな雰囲気でお迎えいたします。

宗谷医院デイサービスセンター

急募！！

病棟看護助手(パート)を募集します

- 資格、経験は問いません
- 業務内容：シーツ交換・洗い物などの病棟業務
- 勤務場所：一条通病院
- 給 与：時給900円より
- 待 遇：各社会保険完備、交通費規定支給、有給、共済等あり
- 面 接：随時

※詳しいお問い合わせについては下記にご連絡ください。

担当：道北勤医協 看護部(八重樫)
電話：0166-33-1117



かたくりの郷デイケア

生活機能の維持・向上をめざし、いつまでも元気に自分らしい日常生活を送れるよう支援します。広々とした入浴施設、毎日楽しみな美味しい食事等、魅力ある内容で皆様をお迎えします。



問い合わせ先 0166-63-1165

問い合わせ先 0166-46-2255



広くゆったりした空間で理学療法士による機能訓練や集団体操・楽しいレクリエーション、美味しい手づくり昼食、ゆったり入浴など多彩なメニューでお迎えします。

ながやま医院デイサービスセンター

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

特別編

ボランティアさん大募集



～ボランティア活動
していただける方には～

- ①交通費を片道380円上限に実費支給
- ②ボランティア保険への加入

インタビュ어의冒頭で「ボランティアのみならずには本当に感謝の気持ちしかありません」と話します。ボランティアさんたちの活躍で利用者さんも元気をもらっています。また、細かな心配り、対応のあたたかさなど職員も学ぶことが多いと話します。しかし、新型コロナ感染拡大の影響もあり、近

ボランティアのみなさん、本当にありがとうございます

最後に野田課長は経験、未経験は問いません。ご自分の可能な範囲でかまいません。毎週月～土曜日の10時～16時の間で(うち都合の良い時間)デイサービス・施設を利用している利用者さんに関わるお手伝いでお力をお貸しいただける方からのご連絡を心からお待ちしていますと締めくくりました。



○ボランティア活動については下記へご連絡ください。
・老健施設かたくりの郷 神楽3条4丁目 63-1165(担当野田)
・ながやま医院デイサービス 永山5条11丁目

年、ボランティアさんが減少しています。野田課長はそんな中でも使命感を持って来ていただけるボランティアさんたちのお陰で道北勤医協の介護事業が支えられていると強調します。

最後に野田課長は経験、未経験は問いません。ご自分の可能な範囲でかまいません。毎週月～土曜日の10時～16時の間で(うち都合の良い時間)デイサービス・施設を利用している利用者さんに関わるお手伝いでお力をお貸しいただける方からのご連絡を心からお待ちしていますと締めくくりました。

3月15日(火)、午後2時から「あかつき法律事務所」の畑地雅之弁護士がご相談をお受けします。※予約制です。前日までにご予約ください。(担当者が事前に相談内容をお聞きしますが、秘密は厳守いたします)。連絡先330854(友の会連合会)

友の会 無料法律相談のお知らせ

46-2255(担当庄野)
旭川北医院デイサービス 大町2条14丁目
59-1165(担当吉田)
宗谷病院デイサービス 稚内市末広3丁目
0162-23-3766 (担当小野)

問1 バラバラ三字熟語

例題にならって文字を並べ替え、三字熟語を作りましょう。

例

シ ン ジ ャ + 青 = 青ジャシン(青写真)

①	ド	ブ	ウ	+	士	=	
②	マ	シ	ナ	+	弟	=	
③	タ	ク	ジ	+	身	=	
④	ギ	カ	タ	+	昔	=	
⑤	ン	ジ	ム	+	蔵	=	

3月号のみんなの医療講座は「レッツ脳トレ」となります。今回は「いつでも元気2月号」から抜粋してお送りします。

内容的に問2、問4が難しいかもしれません。ぜひ挑戦してみてください。レッツ、チャレンジ!

レッツ脳トレ

問2 ナンプレ

空白のマスに数字を埋めるパズルです。

縦の列(9列)、横の列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロック(9個)に、それぞれ1~9までの数字が入ります。

同じ列や同じブロックに、同じ数字がだぶって入らないように、マスに埋めてください。

5								
			7		8			6
			1	5	9	7		
	1	4				6	3	
		8		9		2		
	3	6				5	9	
		2	3	4	6			
9		2		1				
								4

問3 母音から推理

ある言葉をアルファベットにした際の母音(アイウエオ)だけが並んでいます。ヒントを手がかりにその言葉を推理してください。

例	uuei	ヒント	正体は枯れ尾花?	答え	幽霊(yuurei)
①	aaol	ヒント	毛糸のひもで東京タワー		
②	uuio	ヒント	踏まないようにしっかりと結んで		
③	alou	ヒント	サンサンと輝きます		
④	laoe	ヒント	本人そっくりにきれいに描いてね		
⑤	aiai	ヒント	ピカッ!ゴロゴロ~!		

問4 ぐるぐる文章

文章がつながるように、盤面の左から中心に向かってリストの中から文字を入れます。盤面の途中にある文字はヒントです。例題を参考に挑戦してください。

例

答え

あ	か	ず	き
い	お	お	ん
い	み	か	ら
わ	う	ら	ね

(リスト)

を	ね	ら	う
あ	か	ず	き
い	お	お	ん
い	み	か	ら
わ	う	ら	ね

①

(リスト)

か	で	ひ	の	し	む	ね
ね	を	た	か	ご		

②

や				

(リスト)

か	わ	い	と	さ	ん	ぼ	な	う	み	
き	れ	い	ず	み	の	ひ	い	こ	い	ぬ

問5 二字熟語パズル

□には同じ漢字が入ります。リストから1つ漢字を選んで、4つの二字熟語を完成させてください。

問題	リスト
温	火
塩	水
	曜
	金
	土
	色



2020年度調査の様子

1月下旬、凍てつく早朝の旭川駅で今年もホームレス実態調査が行われました。

2022年ホームレス実態調査に参加して

厚生労働省の21年度調査では全国の路上で生活する人の数は3824人。年々、減少傾向にあります。一方で、ネットカフェの増加で「ネットカフェ難民」など統計に表れない

「見えないホームレス」が増えつつあり、その数を合わせると膨大な数の人々が不安定な居場所を夜を過ごしていると言われています。

旭川・上川社協ではこれからもあきらめず、行政と協力しながら忍耐強く調査に向き合っています。

この調査は旭川市福祉保険部生活支援課の取り組みに旭川・上川社協も合流して毎年、この時期に行われています。

「見えないホームレス」が増えつつあり、その数を合わせると膨大な数の人々が不安定な居場所を夜を過ごしていると言われています。

旭川・上川社協ではこれからもあきらめず、行政と協力しながら忍耐強く調査に向き合っています。

整理の日雇い労働をして生計を立てていました。ある日、体調不良で仕事に行けなくなり、市役所に生活保護の相談に行きましたが、年金額がぎりぎり生活保護の対象にならないと言われ、保護を受けることができません

なくせるように当院で行っている無料低額診療事業の手続きを行いました。無料低額診療事業とは、前年度の収入を証明できるもの(確定申告、預金通帳、源泉徴収、年金通知書など)を提出していただき、前年度の年

ことで、当院への通院を再開して、治療を継続できるようになりました。Sさんのように収入が減ってしまった、年金額が少くないなどの理由から高すぎる医療費の窓口負担が払えず受診を控えてしまう人も多いと思いま

一条通病院医療福祉課 ソーシャルワーカー 高木翔太

無料低額診療事業を「存じ」ですか。

60代のSさんから「体調が悪いけど、お金がなくて受診できない」と外来で相談を受けました。Sさんは独り暮らしでもともと糖尿病、リウマチなどで一条クリニック、一条通病院に通院していた患者さんです。年金を受給しながら、交通

でした。体調不良は続いており、病院に受診することを考えましたが、近くに頼れる親族もおらず、収入が減ったことによる経済的不安から病院受診を控えてしまいました。Sさんの相談を受けてまずは医療費の不安を

収と預金の合計額が当院で定める無料低額診療事業の基準額に該当する場合、医療費の窓口負担が半額または全額免除される事業です。Sさんは生活保護の対象にはなりませんでした。無料低額診療事業の対象になった

す。無料低額診療事業は現在、旭川市内では当院のみが行っている事業であり、当院以外で発生した医療費、薬代は対象になりません。体調に不安を感じたとき、すぐに医療機関に相談ができて、必要な治療を継続して受けられるように患者さんの医療費負担を減らす政策が必要です。また無料低額診療という事

相談室の窓

脳トレ

解答

問3

(1) あやとり (ayatori) (2) 靴ひも (kutsuhimo) (3) 太陽 (taiyou) (4) 昔 (koyuki) (5) ムジカ (muzika) (6) 無心 (mushin)

問1

(1) 王子 (おうじ) (2) 王子 (おうじ) (3) 王子 (おうじ) (4) 王子 (おうじ) (5) 王子 (おうじ) (6) 王子 (おうじ)

問4

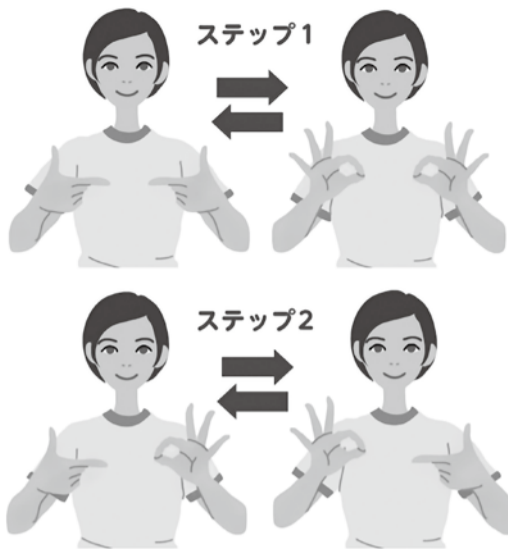


問2

Table with numbers for question 2

問5

水 (温水、塩水、水曜、水色)



レッツ体操に挑戦!

今回は「いつでも元気」に掲載されている「レッツ脳トレ」の他に「レッツ体操」の一部をご紹介します。

脳トレ「射的」

(ステップ1)

- (1) 両手を鉄砲の形にして向かい合わせる。(2) 両手をOKサインにする。(3) (1)と(2)をリズムよく繰り返す。

◎10回×1セット

(ステップ2)

- (1) 右手を鉄砲の形にして、左手をOKサインにする。(2) 左手を鉄砲の形にして、右手をOKサインにする。(3) (1)と(2)をリズムよく繰り返す。

◎10回×1セット

「道北の医療」宅配しています

会員のみなさんがどうしているのか心配です。啓明友の会 猪川 路子さん

シリーズ



「宅配しています」3月号に登場していただくのは啓明友の会で副会長をされている猪川路子さんです。

地位協定の抜本改定を 旭川市 田中高志さん

北病院が3月いっぱい閉院との事、大変残念です。若い頃、子どもたちと共に大変お世話になりました。



今までありがとう

旭川市 井出智恵子さん

法令を在日米軍にも全面適用するよう地位協定を抜本改定する必要があるのではないのでしょうか。

病院、買い物はどうする

旭川市 堀 智子さん

コロナワクチン3回目接種が始まります。早い終息を願いますがオミクロンはまだ続くと思つて気を付けています。

レッツ脳トレに挑戦!

札幌市 宮川こずえさん

レッツ脳トレに挑戦してみました。簡単だろうと勝手に思っていました。

物の値上がり、家計圧迫

枝幸町 牧野智野さん

2022年は色々な物

が値上がりして、家計を圧迫しそうですが、何とかやりくりして生活しようと思えます。

夫よ、ありがとう!

室蘭市 須賀真知子さん

貧しい国

富良野市 佐々木優さん

ここ2年余りコロナは容赦なく国民を苦しめ不安を募らせた。国民を守るはずの政治は、科学的なデータを活用出来ず、有効な対策が出来ていない。

「豊かで安心して暮らせる先進国」は、単なる思い込みでしかなかった。

眼からウロコ

旭川市 小畑勝彦さん

「レッツ脳トレ」の四字熟語。「暗中飛躍」が縮まって「暗躍」になったことを辞書を引いていて知りました。得した気分、眼からウロコでした。

福祉灯油ありがとう

旭川市 森田英樹さん

福祉灯油が決まり、ご尽力いただいたみなさんありがとうございました。早々に申請させてもらいました。本当にいただけのか不安ですが、期待して待っています。

パズルの答

東川町 森 牧恵さん

ムクゲの花または朝顔の花を種花(キンカ)という。初めて知りまし。またヤングケアラいのこともこれをきっかけに少し深めたいと思えました。

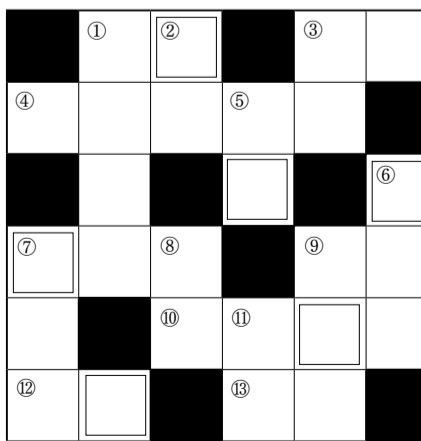
のため食事療法が大切だと考えたからです。短大を卒業し、遠軽厚生病院で栄養士として働き始めました。仕事を通じて学んだのは食べる事は入院患者さんにとって一番の楽しみであり、治療の一環であるということでした。栄養士という職業の奥深さを強く感じましたと話されます。

勤医協との出会いはお母さんの訪問看護がきっかけです。旭川病院の第一号だったそうです。趣味は読書、卓球、パソコンです。家庭菜園も楽

最後に猪川さんは会員のみなさんがどうしているのか心配です。連絡を取り合いながら助け合っ

て行きたいですね。と結びました。

クロスワードパズル 395



ヨコのかぎ

タテのかぎ

- ①源頼朝は○○○○幕府の初代将軍。②物事の一つの面、方向。③○○ある鷹は爪を隠す。④英語では「オーキッド」。⑤「花の女王」とも。⑥○○○○。小○○○。⑦鶴や霞、かすんだ景色のこと。⑧○○屋敷。⑨その人の置かれている地位や状況。⑩垂麻○○。黄金○○。

おわびと訂正 クロスワードパズル2月号においてヨコのかぎ⑩(チラシ)が設定されませんでした。投稿いただいたみなさまにご迷惑をおかけしましたことお詫び申し上げます。



当選者20人(敬称略) 安藤佳実、笹森ゆみこ、志水由紀子、鈴木ルミ、田中麻子、林亜希、馬場純子、道塚翔、山崎喜代美、山崎紀子(以上、旭川市) 葛西亜紀子、戸松美子、庭田俊寛、橋村優貴子、山本実穂(以上、稚内市) 齊藤清子(名寄市) 武田和子(美瑛町) 中鉢寿美(東神楽町) 船木俊市、前田万景(札幌市)

福井県の冬の味覚の王様といわれています。北海道では別な名称。美味!今が旬!