

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
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
看多機なかま	旭川市神楽3条4丁目	73-4165
旭川きた介護センター	旭川市大町2条14丁目	53-2111



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

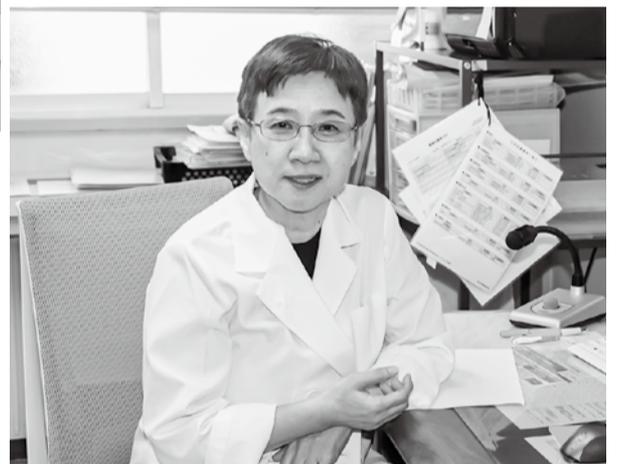
無差別、平等の理念を未来へ 道北勤医協の原点、旭川医院



旭川医院 職員のみなさん



1975年11月17日に開院した旭川医院は「働くものの医療を道北に」と多くの住民の期待を背負いスタートしました。目指したのは「患者の立場に立つ医療」です。



佐久間文子院長

チームワークで地域の健康を守ります
道北勤医協 旭川医院 看護師長 山田 美幸
旭川医院が現在地へ移転し35年が経ちます。現在の患者さんの多くは慢性疾患による通院です。旭川医院では、慢性疾患が悪化しないように管理栄養士と共に食材の成分表や興味がわくように工夫した掲示・運動方法のパンフレットなどを配布し、塩分や脂肪の取りすぎにならないよう一緒に食生活を振り返り、様々な指導をさせていただいています。

また、2023年5月より感染対策に留意しながら、風邪症状・発熱者の方の診察を行っています。まず、電話で相談していただき、来院時間を調整し、対応しています。診療所内は限られたスペースですが、地域の皆さまの多様な医療要求に応えられるよう職員一同、日々元気に奮闘しています。

仲間づくりは未来づくり
神楽岡友の会 会長 佐々木 輝明
昨年10月22日「リングと温泉の旅」を深川市のイルムの湯「まあぶ」で実施しました。途中、リング園に寄り、大小、様々な完熟リングを買い、「まあぶ」に向かいました。

旭川医院 診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間(※)
午後		訪問診療	訪問診療		訪問診療	

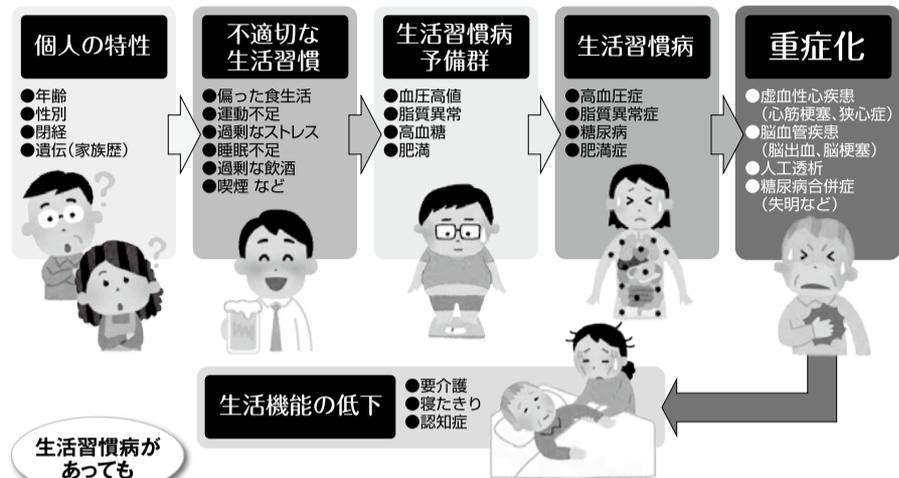
※) 日曜・祝日、第2・第4土曜日(※)は休診です。
○診療科目 内科
○診療時間 ・月曜～金曜 午前 9:00～12:30
・土曜日 午前 9:00～11:30 ※受付は8時45分開始
○住所・電話 旭川市神楽3条4丁目2-4 ☎ 0166-61-1117

「患者の立場に立つ」その真価が問われている
道北勤医協 旭川医院 院長 佐久間 文子
近年、神楽地域は市中心部への利便性が飛躍的に改善し、住宅や施設などの建設が相次ぎ、若年層の居住人口は明らかに増加しました。しかし、この地域の高齢者比率は高く、旭川医院には生活に密着した地域のかかりつけ医としての医療活動が期待されています。

みと高齢・独居になった時の不安が大きく胸をよぎりました。人は体力が落ちると気力もなえてきます。何より食事に始まり入浴や排泄等の介助、買い物や洗濯・掃除などの生活援助は人が人として生きていく必須事項です。病氣療養や自分の終末についても自己決定が必要な時代になりました。私たち医療者も常にこの難題にぶつかりながら、地域、友の会と協力して、高齢者が尊厳をもって自分の人生を全うするためのサポートを実践したいと考えています。

旭川市国民健康保険にご加入の35歳～74歳の皆様へ 自分の健康は自分で守る 特定健診

あなたはどこに当てはまりますか？



生活習慣の改善や治療で、次のステップに進ませないことが大切です。

約8,000円相当の検査が500円

(前年度市民税非課税世帯は無料)

特定健診は、20以上の病気のリスクがわかる検査です

- 糖尿病
- 動脈硬化
- 肝硬変
- 脂肪肝
- 高血圧症
- 慢性腎不全
- アルコール性肝炎 など



(旭川市特定健診ポスター)

治療中の方も対象です。
かかりつけ医にご相談ください。

一条クリニックにて

特定健診 後期高齢者医療健診

のご予約は
お早目に！

今年も(2月・3月)完全予約制で実施します！

昨年度の特定健診予約では、多くの友の会員さん、地域のみなさんが利用され、ご自身の健康管理に役立てられています。

※当日は特定健診受診券と保険証、診察券をご持参ください。

○水曜日午後(2月・3月のみ) 完全予約制で実施。

○料金は、友の会の方500円、一般の方1,650円

○診察時間内であれば、受診可能です。

○予約は不要です。

○料金について：友の会の方500円、一般の方1,650円

道北勤医協一条通病院 流館(34-2195)

友の会「骨密度検診」もご利用ください

友の会の方は
会員料金が利用できます！



「骨密度検診」は骨の密度(強さ)をX線を用いて測定します。検査による苦痛はありません。

一条通病院では「骨密度検診」は骨の密度(強さ)をX線を用いて測定します。検査による苦痛はありません。

《内容》

○予約は不要です。

○診察時間内であれば、受診可能です。

○料金について：友の会の方500円、一般の方1,650円

○予約は不要です。

○診察時間内であれば、受診可能です。

「学校給食無料化」をめざして



昨年末、道北勤医協も加盟する「旭川子育て支援の充実を求める会」(以下、求める会)が旭川市に対し「学校給食費無料化」の請願行動を行いました。当日は旭川市教育委員会に署名用紙を手渡ししました。(署名総数は7058筆、12月19日現)となっています。

「求める会」では全国の自治体で給食費の無料化が進んでいる状況から、旭川市の積極的な対応を求めました。教育委員会からは「食料高騰による給食費値上げを保護者負担とせず、全額公費で負担する方針に変更し、今年度は保護者負担を据え置きしている。しかし、今年度はこれから予算を決めて行くため、現時点では回答できない」とのことでした。

懇談では参加者から「旭川近郊では米や野菜が沢山、収穫されていることからそれを利用して、更に食料費を抑えることができるのではないか」「一気に無料化に行かないで2ヶ月など期限付きで始めても親は嬉しい」など意見が出されました。今後も「求める会」では「学校給食無料化」を目指していきます。どの子もお金の心配なく給食が食べられるように運動に取り組んでいきます。みなさまのご協力をお願いいたします。



「特定健診」「後期高齢者医療健診」のご予約はお早めに！

※当日は特定健診受診券と保険証と診察券をご持参ください
○水曜日午後(2月・3月のみ)、完全予約制で実施。
※地域限定で送迎できます。

《お問い合わせ》道北勤医協まちづくり交流館(34-2195)
○平日の午前中、予約ご希望の場合
《お問い合わせ》一条クリニック健康管理室(33-3306)

すごい! ビックリした 本格マジックショーに 「ただいま食堂」クリスマス会が大盛況! 大興奮!



剣刺しマジックにビックリ!

12月23日に開催した「ただいま食堂」クリスマス会は120人の地域のみなさんが参加されました。当日は特別企画として西友の会石澤正紀さんによる「マジックショー」も開催され、本格的

なマジックを間近に見た子どもたちから驚きや歓声の声が上がっていました。目の前で見ていた子どもやお母さんからは「とても面白かった」「本格的なマジックとは思ってなかったのが驚いた」など感想が出されました。
お弁当もボランティアのみなさんと職員が大奮闘して準備したクリスマスチキンと愛情たっぷりピザ、ポテト&パンピキンスラダが用意されました。さらに子どもたちにはお菓子の詰め合わせも用意され、クリスマスにふさわしいひとときを参加者全員で楽しめた一日となりました。

脳トレ

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)

Grid for word puzzle with columns: ①, ②, ③, ④, ⑤ and rows: カソク, ミメン, センカ, ホキウ, イハン.

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もとの言葉を推理してください。

- 例 uaai ヒント 当たるも八卦当たらぬも八卦 答え 占い(uranai)
① aiou ヒント 糸と針でぬいぬい
② uoou ヒント サイコロをふってマスを進めよう
③ iiua ヒント 目的地の途中で寄り道しちゃう
④ eeai ヒント サラサラ...水が流れる音が心地よい
⑤ oeai ヒント 卒業記念にみんなで書こう

問4 ぐるぐる文章

文章がつながるように、盤面の左上からぐるぐると中心に向かってリストの文字列を入れていくパズルです。

Example grid and list for 'ぐるぐる文章' puzzle.

Two puzzle grids (1 and 2) with associated word lists for 'ぐるぐる文章'.

問2 ナンプレ

空白のマスに数字で埋めるパズルです。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。

9x9 Sudoku grid with some numbers pre-filled.

相談室の窓

突然介護はやってきかす。「今まで元気だったから介護は必要ない」と思っていたら急に病気になる...

介護は突然やってくる、一緒に行動してくれるケアマネを選びましょう

支援できず、地域の方から宗谷医院に相談。今回、宗谷医院のケアマネジャーと一緒に認定調査に同行...

心とした本人・家族との信頼関係、サービス支援事業所や医療機関との顔の見える連携でした。ご本人の尊厳を守りながら生活を支援する事ができました。

神居友の会

二つの健康教室実施



いきいき体力づくり体操

「椅子ヨーガ」と「いきいき体力づくり体操」

神居友の会では椅子に座りながら、楽しくヨーガを体験できる「椅子ヨーガ」と自宅で行える簡単な効果的な「体力づくり体操」を行っています。



椅子ヨーガ

友の会無料法律相談のお知らせ

2月20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。

宗谷医院 社会福祉士 石山 武浩



脳トレ

- ① 鶏肉 (saihou)
② 人参 (sugoroku)
③ 人参 (sugoroku)
④ 人参 (sugoroku)
⑤ 人参 (sugoroku)



- ① 鶏肉 (saihou)
② 人参 (sugoroku)
③ 人参 (sugoroku)
④ 人参 (sugoroku)
⑤ 人参 (sugoroku)

から1:整うレシピ

材料(一人分)

- 鶏胸皮つき 45g
ごぼう 20g
人参 20g
かいわれ 15g
おろししょうが 3g
牛乳 100g
みそ 9g
水(汁が少ない時) 50~80cc

※鶏肉と牛乳を使うと、1食で蛋白質がしっかり摂れ、牛乳のカルシウム、カリウムは血圧上昇の要因となる血中ナトリウムを下げる働きがあります。栄養豊富なけんちん汁で、温まりましょう!



- ①鶏肉は一口大、ごぼうは笹がき、人参はいちよう切り、かいわれは根元を落として3等分に切る。
②フライパンで鶏肉を空炒り、火が通ったらごぼう、人参を入れ更に炒める。
③火が通ったら、おろししょうがと牛乳を加え、クッキングペーパーで落とし蓋とアク取りをし、中火で10分位煮込む。※水分が少ない時は水を加える。
④最後にみそを加え、味を整える。

ミルクけんちん汁



今月のテーマ あったか料理・これ一つで栄養補給
一条通病院栄養科 管理栄養士 松田 美保子

「道北の医療」宅配しています

戦争は何も生まないし、何も残さない
北星友の会 紙屋 義久さん



今月号の「宅配しています」に登場していたたは紙屋義久さんです。紙屋さんは樺太で郵便局に勤めていた父親と漁師の網元をしていた母親の長男として生まれました。3歳になる頃、日本が...

感謝、感謝の日々です
今年の大雪山、除雪で転んで怪我をしました。首に装具を付け除雪が出来ません。するとお向かいのご家族が総出で私の家の前も除雪してくれました。感謝、感謝の日々です。
旭川市 逸見 洋子さん

我が家のクリスマスケーキ
旭川市 浅田 政広さん
我が家ではシユトレンではなく、たぐさんのドライフルーツなどを入れたクリスマスフルーツケーキを作ります。
命が救われ
旭川市 山本さやかさん
同僚が炊き出しに参加しました。残念ながら参加出来なかつた私は、話だけ聞かせてもらいました。厳しい冬が到来してありますが、一つでも命が救われますように。

絵手紙
災難追いかけて世界中に福を
旭川市 高橋 喜美子さん

見える！貧困の増大
旭川市 水島 峰子さん
長年、中央図書館を利用していますが、ここ何年かホームレスとおぼしき方を見かけなくなりました。どうされているのかと聞いていたところ、「道北の医療」12月号の記事。見える！貧困の増大を改めて考えさせられました。

敗戦となり、まもなくロシア軍の侵攻が始まりました。各地で逃げ遅れた多くの日本人が殺され、捕虜にされました。真岡では9人の電話交換手が集団自決する悲劇も起こり、樺太は混乱を極めました。紙屋さん家族は命辛々、日本に向かう最後の引き上げ船で函館にたどり着くことができました。でも樺太で蓄えた資金が、自身の職員の生活を支える立場になつて、改めて両親の苦労を...

crossword puzzle 418 grid with numbers 1-14.

- タテのかぎ?
① 沖縄県の県庁所在地。
② ○○○撤回。○○○委任状。
③ ○○○臭い。
④ ○○○つば。だまされなように用心すること。
⑤ 獲った魚などを一定期間飼っておく所。
⑥ 日本では他人の家に寄食する人、○○○○ろ。
⑦ ○○○遠足。
⑧ 正月の遊びの一つ。○○○笑い。
⑨ 心が和んで、気持ちの良いさま。○○わか。
⑩ 洪○○。干し○○。

ヨコのかぎ?
① 2月の最初の午の日。
② 日本の代表的な歌。短歌、川柳。○○○など。
③ 真水を沸かしただけの湯。
④ 郵便切手を使用した証に押す日付入りのスタンプ。
⑤ 「煤」の読み方。
⑥ 今年の恵方巻の○○○。
⑦ ○は「東北東」。
⑧ 他薦の反対。○○○○。

便番号、住所を記入してお送り下さい。抽選で20人の方に図書カードをお送りします。
◆締め切りは2月末日。
◆あて先
〒078-8341
旭川市東光1条1丁目4番20号 道北勤医協本部 地域健康部
<Eメールアドレス>
tomonokai@dohoku-kinkyu.or.jp
12月号の答えはシユトレン 応募総数は116通 (ハガキ57通・メール56通・応募用紙3通)

crossword puzzle 12月号解答 grid.

当選者20人(敬称略)
遠藤里香、神下裕美、木下圭介、小島時枝、西口絵里子、北林登紀子、山崎喜代美、山崎裕子、堀本篤子、山本圭子、吉田克己(以上、旭川市)
阿部アツ子、柏木俊次、館農真由美、野村香(以上、稚内市)
及川雅子(士別市)
佐藤 楓(札幌市)
三野宮八郎(石狩市)
橋本聡(東神楽町)
山田隆司(妹背牛町)

春を告げる花の代表。元日草などの別名をもつ。
ヒント