

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)	24-2223



2016年1月1日  
**第477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-Mail tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp  
 発行者 八重樫典生

**2016**

# 今年もいきいき 地域でささえ合い



**戦争法の廃止で、平和と民主主義を守りましょう**  
 道北勤医協 理事長 山内 潔



新年おめでとうございます。昨年は、友の会の皆さんのお力添えのもと、一条通病院の開院、道北勤医協の40周年を迎えることができました。ご支援・ご協力に心より感謝申し上げます。

自民・公明政府は戦争法(安保法制)の強行採決、TPPやマイナンバー制度、原発の再稼働、辺野古米軍基地建設など、国民の声を無視した政治を進めています。また、医療・介護では、医療費適正化計画や地域医療構想のもと、病床の削減や入院給食費の引き上げ、紹介状なしの大病院受診時の定額

**やさえ合いながらいつまでも元気で過ごしたい**

東光友の会では毎年「健康づくり」やバス旅行、パークゴルフなど会員同士の交流を楽しんでいます。

一昨年おこなわれた「認知症」学習会をきっかけに、昨年の4月から「東光元気会」を立ち上げました。

友の会老人クラブ・東光地域包括支援センター・ボランティアさん(けん玉・絵本の読み聞かせ)・一条通病院など、地域の皆さんの力を借りて「住み慣れた地域で安心して暮らせるように」と、活動を始めました。地域ではご高齢の方々を支えるネットワークづくりがすすんでいます。

負担、後期高齢者医療制度の保険料の特例軽減の廃止などが計画されており、さらなる受診抑制と重症化が危惧されています。

このような情勢の中、政治を変えようとする新たな運動やたたかいが生まれています。全国各地で30日、19日行動が繰り広げられ、国会前では「戦争法反対、安倍内閣退陣、野党は共闘」を求めの大合唱が沸き起こり、戦争法廃止と立憲主義を取り戻すための5団体と、野党5党の意見交換会も行われています。政党や思想を超え、憲法9条を守る国民全体のたたかいを強めながら、7月の参議院選挙で安倍政権の暴走にしっかりとNO!を突き付けましょう。

私たちは地域住民・友の会と力合わせて、平和主義、立憲主義、民主主義を破壊する戦争法の廃止を求め、無差別平等の医療・介護を進めていきたいと思います。



イスに座りながら手足の運動で身体をリフレッシュ

# 「地域包括ケア」で 続けられるまちづくりめざして

## 2016年 新春 座談会

社会保障改悪

戦争法

TPP

原発再稼働

沖縄基地問題

### 政治不信の声 が日本中に波打って

菅原

新年あけましておめでとうございませう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。昨年を振り返り皆さんからお話していただきます。

山内

昨年の安倍政権は、社会保障改悪や戦争法(安保法制)など、国民の多数の反対の声を押し切つて強行採決させるなど、今までとは質の違う情勢になりました。いつでもどこでもアメリカと一緒に戦争ができる国づくりをしようという一歩を踏

み出しました。しかし日本中では政治不信の声が大きく波打っている状況が続いています。昨年末の流行語トップテンに、「アベ政治を許

さなう」[SEALDs]が選ばれるなど、政治に対する強い関心が広がっています。その裾野が大きくなるなかで、「戦争法廃止2000万人統一署名」も道北勤医協として取り組んでいるところですよ。またTPPが大筋合意され、今後、北海道の農業は大打撃をうけていきます。原発も全国で再稼働を進めています。沖縄辺野古米軍基地移転問題も大きな関心を集めるなど、すべてにおいて反対の声や運動が全国に大きく広が



山内 潔 理事長

「安倍政権は社会保障を破壊しながら、一方で「安心の社会保障」「介護離職ゼロ」をめざすと言ひ、介護職員の処遇改善の手立てを打たずにきました。庶民の生活に目を向けず、企業利益最優先の政策をすすめてきました。その影で社会保障改悪が加速されました。昨年介護保険が2・27%引き下げられ、介護事業は厳しい年になりました。新年度から診療報酬のマイナス改定など医療費や介護保険を抑制し、自治体や個人に負担を押し付けようとしています。



初めての冬を迎えた新一条通病院

安倍政権は社会保障を破壊しながら、一方で「安心の社会保障」「介護離職ゼロ」をめざすと言ひ、介護職員の処遇改善の手立てを打たずにきました。庶民の生活に目を向けず、企業利益最優先の政策をすすめてきました。

職「ゼロ」をめざすと言ひ、介護職員の処遇改善の手立てを打たずにきました。庶民の生活に目を向けず、企業利益最優先の政策をすすめてきました。

参加者

- 道北勤医協 理事長 山内 潔
- 道北勤医協リハビリ部 部長 糸田 英基
- 一条通病院在宅医療室 看護師長 鶴巻 裕子
- 東光友の会副会長 前田 冷子
- 司会:道北勤医協本部 総務部長 菅原 保明

### 介護保険の改悪でしわ寄せは高齢者に

鶴巻

このような情勢の中で、一番のしわ寄せは高齢者の方々です。昨年改悪された介護保険で介護サービスが2割負担に増えた在宅の患者さんは、支出を抑えながらやりくりしています。

訪問診療に行くときは、無料低額診療事業のパンフレットを持ち、必要とされる方には説明しています。



鶴巻裕子 在宅医療室師長

進められる「地域包括ケア」で、患者さんは病院から在宅へ移行されていく状況が生まれてきます。地域で受け皿が整備されない中で、病院に入院せず自宅で医療サービスが受けられるシステム

2025年までに全国で32万床のベット削減、病院の在院日数も減らし、患者さんを病院から施設へ早く移行させる医療機能再編を狙っています。現在、東光地域にある施設には約500人程の方が入所している状況です。この地域は無床診療所が多く、医療と

### 地域と連携し要求に応える

糸田

地域で安心して暮らしていける環境づくりのためには、退院後の訪問リハビリ提供が重要になります。また予防の面でも地域と積極的に関わっていくことも大切です。入

新春の

ご挨拶

### 安倍政治を許さない

北海道民医連 会長 堺 慎



各地で活躍されている職員の方、友の会員の皆さん、新年おめでとうございませう。

昨年安倍政権は安全保障関連法、いわゆる「戦争法」を国民の多くの反対の声にも耳をかさず国会で強行成立させました。戦後70年、戦争から距離を置いてきたこの日本が具体的に戦争に関与する国へと方向を変えました。戦争法成立後、安倍首相は臨時国会も開かず、外遊ばかりして国民の声を聞こうとしません。大企業、原発関連企業、軍事産業のお先棒を担ぎ行商行脚をしています。

### 旺盛で充実した活動を目標に

道北勤医協友の会連合会 会長 中 宏征



昨年40周年記念と新一条通病院の建設があり、患者さん、職員、友の会のみなさんの期待に応える内容となりました。

来院された方からは大変受診しやすいと喜ばれています。友の会連合会としても、今後病院と連携を高めてみなさんの要望に応えていきたいと思っています。

さて、昨年の秋には美瑛町で道北勤医協友の会研修交流会を開催、学習

2016 新春座談

# 無差別・平等の 安心して住み

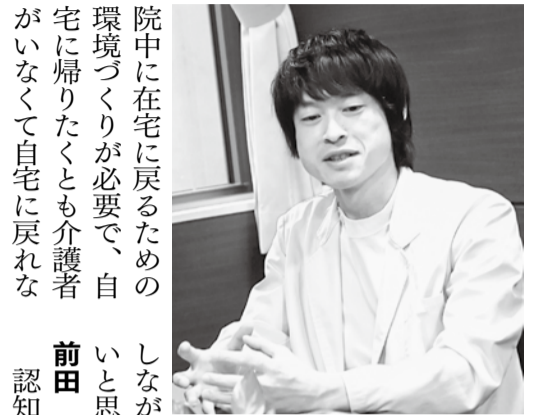


**山内** 地域での一条通病院の病床の役割はたいへん重要です。引き続き介護が必要な患者さんも地域に帰っていきま

**鶴巻** 在宅では一条通病院にベツトがあることが強みです。地域完結型が求められる中で、地域とどう連携していくかが鍵となります。経済的に厳しい患者さんと向き合う中で、安心感を持つて対応したいと考えています。患者さんが安心して住み続けられる地域になるよう支えていきたいと思っています。

**菅原** 在宅では一条通病院にベツトがあることが強みです。地域完結型が求められる中で、地域とどう連携していくかが鍵となります。経済的に厳しい患者さんと向き合う中で、安心感を持つて対応したいと考えています。患者さんが安心して住み続けられる地域になるよう支えていきたいと思っています。

**糸田** 若いリハビリ科職員は院内のリハビリ患者さんという対応から、地域に出て地域の人達といっしょに活動できるような経



糸田英基 リハビリ部 部長

い状況を作らないために、入院中にしっかり治療し、退院できる環境整備も行っていきます。地域友の会の皆さんと協力しながらすすめていきたいと思います。

をきっかけに昨年4月から、友の会の取り組みとして「東光元気会」の活動を月2回行っています。この間あまり外出の機会が少ないご夫婦が参加されるなど、新しい参加者も増えてきています。ここにはボランティアさんが関わり、絵本の読み聞かせや、けん玉で汗をかいたり、リハビリ運動で足腰を鍛えるなど、活



東光友の会副会長 前田冷子さん

動量が減りがちな方々の健康のサポートをお手伝いしています。友の会が地域で活動を進めていくうえで、東光地域包括支援センターや、老人クラブとの協力が不可欠です。そして一条通病院のリハビリ部門をはじめ職員のみなさんには、積極的に地域へ関わってほしいと思っています。

講演では「いつでも元氣」編集長の新井健治さんから、「医療・介護と健康にまつわる様々な事象を記事としていますが、再検討を加え読者に満足してもらえぬ紙面改革を行っている」と話されました。その内容を聞き読者をさらに増やす努力をしなければと思っています。特別提言では、道民医連友の会連絡会会長代行の横山博子さんから、会員拡大強化月間の意義に

ついて述べられました。参加された単位友の会の中には、各地に戻って地域訪問を計画したり、まちかど健康チェックを企画したところもありました。今年「友の会員の健康づくり」と「地域における絆づくり」を大きな目標にし、多くの会員参加のもとで旺盛で充実した活動を目標にしたいと思っています。

## 平和を守り、医療や介護改善の大運動を

状況にどう応えていくか、大きな構えで社会保障の改善をしっかりと進めていくことで展望が開けると思っています。

験をして、医療情勢や社会保障の問題など意識的に関わっていきけるよう進



菅原保明 本部総務部長

めていきたいと思えます。地域包括ケアでは、地域との連携が大事でその意味では在宅は強い分野なのでスタッフ一同協力しながら頑張っていきたいと思っています。

厳しい状況にあります。しかし今後地域での病床の役割は増々重要になります。国のすすめる地域包括ケアではなく、無差別・平等の地域包括ケアをどう進めて行くか、地域と連携を取りながら「安心して住み続けられるまちづくり」めざしてともに頑張りましょう。

## たすけあい募金へご協力を

道北勤医協友の会連合会では、「無差別・平等の医療」の視点から、薬代に困っている方へ手をさしのべる「たすけあい募金」事業を実施しています。経済的理由で病院受診がおくれ「手遅れ死」という現実から始まった「無料低額診療」とたすけあい募金。この



一条クリニック内科外来待合室

間、多くの方々からご支援ご協力を頂き、紙面をかりてお礼を申し上げます。現在も病気で働かなくても働けないなど、「たすけあい募金」を必要としている方が大勢います。ご協力いただける方は、折り込みの「募金申込書」に必要事項をご記入いただき、病

院や院所窓口へご提出下さい。どうぞよろしくお願い致します。

2016年を迎え、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

戦争法(安保法制)に反対する運動は、この間の「原発」や「秘密保護法」をめぐるたたかいは経たことにより、大きく飛躍したものとなりました。法案成立後も様々な人々を巻き込み、全国各地でさまざまに盛り上がりを見せています。

度重なる安倍政権の暴走は、今まで無関心だった人たちの心までも刺激し、結果、とてつもなく強固なたたかひの土台が作られることにつながりました。

命や健康を脅かされず

「戦争法」は憲法違反です。私たちは「二度と戦争の血で白衣を汚さない！」決意のもと、いのちと人権を守る労働者、労働組合としての役割を自覚して平和を守るたたかひを進めて行きたいと思ひます。「だれもが、どこにいても安心・安全に暮らせる日本」を取り戻すため、共に声を上げていきたいと思います。

## だれもが安心して暮らせる社会に



道北勤医協労働組合 執行委員長 中村 亮

に、安心して暮らしたいという要求の対極にあるのが戦争であり、私たちが労働組合の平和への取り組みは、要求実現を目指す組織という原則から切り離せない課題です。平和が危険にさらされている今こそ、平和と政治課題に積極的に取り組むことが必要となつてきます。

今年「友の会員の健康づくり」と「地域における絆づくり」を大きな目標にし、多くの会員参加のもとで旺盛で充実した活動を目標にしたいと思っています。

2016年 友の会 新年会日程

◎旭川医院地域 1月24日(日) 12時より 神楽岡地区センター

◎ながやま医院地域 1月24日(日) 11時30分より 永山3区会館

◎一条通病院地域 1月30日(土) 12時30分より 東部住民センター

◎旭川北医院地域 1月31日(日) 11時30分より 北星地区住民センター

※詳細につきましては、各地域の折り込み案内をご覧ください。

ストップ! 戦争法

—2000万人の声集め戦争法を廃止させましょう—

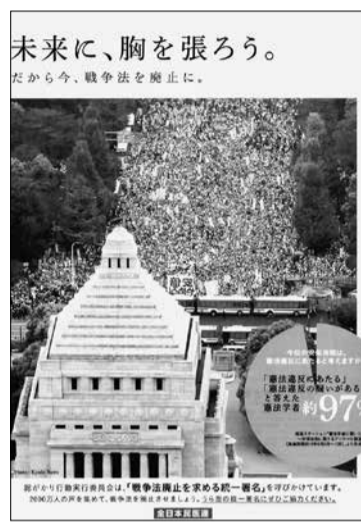


統一署名に ぜひご協力を!

戦争法(安保法制)は、政府のこれまでの憲法解釈を180度転換した閣議決定に基づくもので平



昨年9月、病院前で、昼休みにプラカードを持ちスタンディングアピールする職員



未来に、胸を張ろう。だから今、戦争法を廃止に。

この春までに全国で、2000万の署名集約を呼びかける「戦争させない・9条壊すな!総がかり実行委員会」の統一署名用紙

戦争法廃止の大運動を!

署名用紙を折り込みました。協力をお願いします。最寄りの院所や事業所までお届け下さい。

和主義、立憲主義、民主主義を破壊するものであり、絶対に許せません。「戦争法廃止せよ」の声

は国内外に満ちています。全日本民医連では「戦争させない・9条壊すな!総がかり行動実行委員会」に参加

「無差別・平等の地域包括ケアをめざして」

全道から事務職員171人が参加し、活発にグループ討論

今年で8回となる北海道民医連事務職員交流集会が、11月28日札幌コンベンションセンターで開催され、全道の法人から171人、道北からは23人が参加しました。

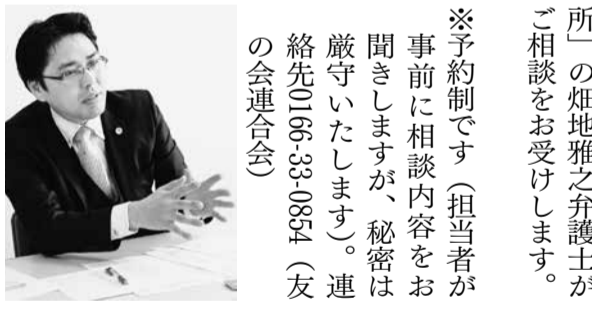


地域包括ケアについて意見交換や討論がおこなわれる

包括ケアと民医連事務の役割について、北海道民医連の小内 浩副会長が講演。このあと3つの院所事業所から報告を受け、18グループに分かれて活発に意見交換や討論が行われました。

「地域包括ケアって何?」「この厳しい情勢の中で私たちに求められるものは?」「民医連らしい地域包括ケアとは:」など議論し合い、今後の地域包括ケ

アの共通議題に立って遅くまで議論されました。友の会無料法律相談のお知らせ 1月20日(水)、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(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0166-33-0854(友の会連合会)

友の会会員さんの転居先不明の際はお知らせ下さい

日頃から「道北の医療」配布のご協力ありがとうございます。友の会会員さんの転居に伴い、「道北の医療」の配布先が不明な会員さんがいらっしゃいましたら、お手数ですが電話もしくはメールで、友の会

「道北の医療」配布のご協力を 毎月「道北の医療」を読んで頂きありがとうございます。この機関紙は道北地域を中心に34500人の友の会の皆さんに、主に手配りで配布されています。しかしながら配布人さんの転居などにより配布が困難となっ

「道北の医療」 宅配しています

毎日忙しくても、充実した日々を 鷹栖友の会 側 彰さん

とは違い配布地域は広範囲で、運動を兼ねて1時間半程かけて歩くこともしばしばあります。 「現在、65歳を過ぎ鷹栖21区の老人会の会長を仰せつかっています。また「老人会だより」の編集委員も兼ねており、今まで以上にしやすい内容にしようと思ひながら奮闘中です。

また鷹栖町の環境衛生連合会で、ゴミの不法投棄問題や町内クリーン作戦など、啓蒙活動にも積極的に取り組んでいます。話は変わりますが、北海道には泊原発があり、福島第一原

発による悲惨な事故の二の舞にならないよう町内の有志による反原発映画上映会などの活動にも取り組み、毎日忙しく過ごされています。」と熱くお話しされました。

元会長の新田芳夫さんの後を引き継ぎ、「道北の医療」18部を地域に配布しています。旭川市内

在896人の会員がおり、各地区老人会では軽スポーツの「スマートボ



各種署名へのご協力ありがとうございます 昨年は友の会の皆さんによる署名のご協力で、「介護保険制度改善を」1658筆、「だれもが必要な医療・介護を」1660筆、「戦争法の即時中止を」1659筆が集まりました。私たちのいのちと健康、平和を守るため、今年も引き続きご協力をお願いいたします。

# シリーズ みんなの医療講座



新年を迎え外は雪が積もり、足元が滑りやすい季節になりました。外出先での「ツルツル路面」では注意が必要ですが、実は屋外だけでなく65歳以上高齢者の方は住宅内での転倒による事故発生の割合も高く、「居室」では25・8%「階段」では13・1%「台所」では11・9%と多く、歩行時につまづき転倒すると言われています。また、その転倒が原因で介護を必要とするきっかけになることも多く、転倒予防はとて重要で、

- ・今回は転倒の原因と、転倒予防の運動について紹介します。
- ・脱げ易いもの
- ・滑りやすいもの
- ・床の状態…
- ・デコボコや(小さい)段差
- ・滑りやすさ
- ・明るさ…
- ・夜間などの足元の明るさ
- ・床の障害物…
- ・電気コード
- ・カーペットなどの折れ端
- ・滑りやすいマット

## 転倒予防について

リハビリテーション科 森谷 大輔  
理学療法士 技士長

- 【転倒の原因】
- ①身体関連
  - ・体の状態の変化…力が弱くなる。
  - ・バランスが悪くなる
  - ・視野や視力が悪くなる
  - ・感覚が鈍くなる
  - ・精神・心理面…
  - ・焦り、不安、緊張、興奮、注意力不足
  - ・服薬状況…
  - ・服用している薬の数
  - ②環境関連
  - ・履物…

**「転倒予防に効果的な運動」**

下肢筋力トレーニングのみでなくバランストレーニングを組み合わせたことが有効だと言われています。

**「転倒予防に効果的な運動」**

下肢筋力をつける「椅子からの立ち上がり練習」

深呼吸をするペースで5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。

**「転倒予防に効果的な運動」**

バランス能力をつける「片脚立ち練習」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

動作中は息を止めないでください

膝に負担がかからないように90度以上曲がらないようにします

太ももの前と後にしっかり力が入っているか意識しながらゆっくり行ないます

支えの必要な人は机に手をつけて行ないます

肩幅より少し広めに脚を広げます

姿勢をまっすぐにします

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行ないます

脱げ易いもの

滑りやすいもの

床の状態…

デコボコや(小さい)段差

滑りやすさ

明るさ…

夜間などの足元の明るさ

床の障害物…

電気コード

カーペットなどの折れ端

滑りやすいマット

### きらり☆ナース

## 患者さんの笑顔を見て 頑張りたい

宗谷医院  
宗谷さわやかサポート

前田香菜・遠藤沙織

宗谷医院・宗谷さわやかサポートの前田・遠藤です。外来と訪問看護で勤務しながら日々頑張っています。

患者(利用者)さん・家族が満足出来る看護を心がけて実践し、とてもやりがいを感じています。また、宗谷医院はデ

宗谷医院は在宅療養支援診療所、さわやかポータルは24時間対応をしています。夜間・休日の待機や在宅看取りも行っています。体調が優れない方への連日の訪問や、癌・非癌問わず看取りの件数も多くなっています。

宗谷医院は在宅療養支援診療所、さわやかポータルは24時間対応をしています。夜間・休日の待機や在宅看取りも行っています。体調が優れない方への連日の訪問や、癌・非癌問わず看取りの件数も多くなっています。

宗谷医院は在宅療養支援診療所、さわやかポータルは24時間対応をしています。夜間・休日の待機や在宅看取りも行っています。体調が優れない方への連日の訪問や、癌・非癌問わず看取りの件数も多くなっています。

宗谷医院は在宅療養支援診療所、さわやかポータルは24時間対応をしています。夜間・休日の待機や在宅看取りも行っています。体調が優れない方への連日の訪問や、癌・非癌問わず看取りの件数も多くなっています。

宗谷医院は在宅療養支援診療所、さわやかポータルは24時間対応をしています。夜間・休日の待機や在宅看取りも行っています。体調が優れない方への連日の訪問や、癌・非癌問わず看取りの件数も多くなっています。

宗谷医院は在宅療養支援診療所、さわやかポータルは24時間対応をしています。夜間・休日の待機や在宅看取りも行っています。体調が優れない方への連日の訪問や、癌・非癌問わず看取りの件数も多くなっています。

### 相談室の窓

2015年4月に特養の入居要件が原則、要介護3以上と厳しくなりました。要介護1、2の方には入口が狭くなりました。昨年1月以降、かた

特別養護老人ホーム(特養)に入所の申し込みをしても、入るまでに何年も待つといわれています。実態はどうでしょうか。介護老人保健施設かたくりの郷から特養に移った実績をもとに考えてみましょう。

かたくりの郷は、統計的にはそうでもないようです。特養の種類では多床室が主の従来型特養が1人で、トイレ付個室の新型特養が8人でした。昨年3月、旭川市内に特養が開設された影響もありま

くりの郷の入所サービスを利用していただく方で、特養に移ったのは9人。内訳は要介護5が2人、要介護4が3人、要介護3が3人、要介護2が1人でした。介護度が高いほうが優先されるといわれ

旭川市内には特養のほか、介護老人保健施設、有料老人ホームや認知症対応型グループホーム等の介護施設が充実し、全国的に特殊な地域になっています。入所希望者の価値観、利便性、経済的な事情、医療支援体制等を踏まえて、ご自身に合った施設を選びましょう。

すが、多くが新型特養に移りました。一方、9人のうち、7人が非課税世帯。資産の有無等補給給付の要件を満たし、食費・居住費の減免を受けていました。特養に入るまでの待機期間

旭川市内には特養のほか、介護老人保健施設、有料老人ホームや認知症対応型グループホーム等の介護施設が充実し、全国的に特殊な地域になっています。入所希望者の価値観、利便性、経済的な事情、医療支援体制等を踏まえて、ご自身に合った施設を選びましょう。

すが、多くが新型特養に移りました。一方、9人のうち、7人が非課税世帯。資産の有無等補給給付の要件を満たし、食費・居住費の減免を受けていました。特養に入るまでの待機期間

あなたと家族をつなぐ月刊誌

好評発売中

## いつでも元気 1

2016年1月号 380円

巻頭エッセイ/ 助け合いで、世界を変える 伊澤敏

特集

### 世界が見た平和プラン

- ・紛争地から九条を語る
- ・新春対談 全日本民医連・藤末会長×JVC・谷山代表

びんごう教室 COPD(慢性閉塞性肺疾患) 加藤冠

食と健康 健康のハカキから 太巻き祭りまで新年を華やかに

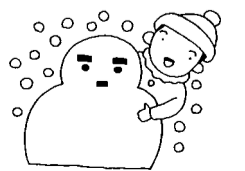
発行・編集 道北の医療 太巻き祭りまで新年を華やかに

発行・編集 道北の医療 太巻き祭りまで新年を華やかに

新春

かたくりの郷 野村昭典

病気で急に仕事を休まざるを得ないときもありませんが、スタッフの皆さんにも協力してもらい、育児と仕事を両立しています。毎日患者さんの笑顔を見ても多く見られるように、これからも頑張っていきたいと思います。



# 友の会活動を旺盛に進め、大きな 広がりを 今年七元気で健康な一年に

## 学習交流し充実した総会に

宗谷友の会  
11月21日から2日間63  
人が参加し、豊富町の温  
泉で総会と学習交流会が  
行われました。

1年間の活動や会計報  
告、新年度の活動計画や  
予算報告がありました。  
1日目の夕食交流会で  
は、美味しい食事を食べ  
ながら、職員によるゲー  
ム企画、カラオケ大会な  
ど大いに盛りあがりまし  
た。2日目は宗谷医  
院松崎道幸院長による  
「宗谷医院の発展のた  
めに」と題して講演し  
て頂きました。2日間  
通して職員と友の会が  
楽しく学習交流を深め  
ました。  
(宗谷医院・西川稔生)

## 健康チェックで友の会員拡大



買物帰りに次々と健康チェック

豊岡東友の会  
11月26日、生協  
ルミネ東光店に  
て、まちかど健康  
チェックを開催  
し、豊岡東友の会  
の役員さんと病院  
職員が血圧や体脂  
肪測定、友の会入  
会や署名、大腸がん検診  
のお誘いを行いました。  
戦争法廃止、安全・安  
心の医療介護の署名に  
は、多くの方々の協力を  
いただきました。また新  
しい友の会員さんが7人  
入会してくれました。  
(豊岡東友の会会長・長谷川廣志)

会や署名、大腸がん検診  
のお誘いを行いました。  
戦争法廃止、安全・安  
心の医療介護の署名に  
は、多くの方々の協力を  
いただきました。また新  
しい友の会員さんが7人  
入会してくれました。  
(豊岡東友の会会長・長谷川廣志)



一年間の慰労を込めてカンバイ!



# 友の会 だより

## 各地からのトピックス

12月3日、東神楽の温  
泉において神楽友の会  
員や配布世話人が参加し  
慰労を兼ねて交流会が行  
われました。

20人の方が参加して、  
ビンゴ大会やカラオケな  
どで交流し盛り上がりま  
した。最後にみんなで「ふ  
るさと」を合唱、阿部理  
会長から「これからも身  
体に気をつけて頑張りま



ビンゴ大会で用意された景品の数々  
しょう」と挨拶し終了し  
ました。  
(旭川医院・尾崎みのぶ)



▲旭川市・柴田笑子さん



▲旭川市・吹田照美さん

## 新春 絵手紙と写真コーナー



▲旭川市・辻崎静さん



▲旭川市・加賀谷洋子さん



▲比布町・遠藤春子さん

## 新しくキレイでびっくり

旭川市 村岡真理子さん

あまり病院に来る事がない健康な身体ですが、最近訪れる機会があり、新しくキレイになりました。患者さんに親身になってくれる病院と聞き、うれしく感じています。

## 除雪は健康のためにも

岩見沢市 有塚 沙織さん

つい先日、ボタ雪が降

り本格的な冬が到来しました。旭川から岩見沢に引越して初めての冬、小さな子どももいるため除雪が心配です。しかし、除雪は体力を使う全身運動になるので、健康のためにも頑張ろうと思いま

## みんなで解きました!

札幌市 浜口 敬子さん

クロスワードパズル、年寄りグループでかなり頭を悩まして、やっと答えを解きました。なかなか大変でしたよ。頭の体操になっていきます。嬉しい限りです。毎月、楽しみに拝見しています。

## 新年お年玉クイズ

(正解者30人に図書カードプレゼント)

①	②	③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

つつしんで、新しい年をお祝いいたします

- ヨコのかぎ
- ①登山にはこれが必要。
- ②栗の実を囲む外側。
- ③深山に住むという妖怪。
- ④俳句で正月や、元旦のこと。
- ⑤計算すると32になります。
- ⑥大きく○○○○戦争法
- ⑦反対の声と運動。
- ⑧2016年の○○○正月は2月8日。
- ⑨今年から新しくできた祝日。○○の日。
- タテのかぎ
- ①初詣。何をかける?
- ②「」の読み方。
- ③○○より証拠。
- ④憲法違反。
- ⑤動物を主人公にした短い教訓的なたとえ話。
- ⑥「桜門外の変」で暗殺された井伊直弼の役職名。
- ⑦○○○知らずや。
- ⑧た。え。
- 応募方法
- ①2重マスの字をくみあわせて、あることば(ヒント参照)をつくってください。

## クロスワードパズル11月号解答

ネ	ン	ザ	フ
ヒ	ン	コ	ウン
イ	バ	ラ	ウ
ラ	ク	サ	リ
ギ	ヤ	ラ	ヨ
エ	イ	ヤ	ク

◆当選者(敬称略)  
阿部美子、明田多佳子、田中高志、西口絵里子、水口ハツ(以上旭川市)久保田長盛、波川君子、渡部美栄子(稚内市)西田義雄(鷹栖町)山崎文雄(札幌市)

※新年号から当選者を増やしました。たくさんのご応募をお待ちしています。

郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目1番12号 道北勤医協 本部 社保組織部。  
11月号の答えは「インフルエンザ」。応募総数は147通(ハガキ80通・メール24通・応募用紙43通)でした。10人の方が当選しました。