

9条改憲 NO!

改憲発議 断念させよう 3千万人の署名で

友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行



国民投票法の問題点を語る中川潤一弁護士(左)と吉田翔太弁護士(右)

国民投票は改憲派に有利

学習・交流集会

「安倍9条改憲NO!全国統一署名」を推進するための学習・交流集会が1月16日、釧路市内で行われ、はるとり法律事務所の中川潤一弁護士、今法律事務所の吉田翔太弁護士が「国民投票法を考える」をテーマに同法の問題点などを語りました。集会は釧路九条の会と安倍9条改憲NO!釧路市民アクションの共催で、約40人が参加。「国民世論で改憲発議を断念させるため、3千万人の署名を集めよう」と地域訪問の行動も提起されました。

多くの問題を抱える法律

吉田 9条改憲をめざす安倍政権は、憲法改正案をとりまわって国会で発議し、国民投票に付そうとしています。もし国民投票が行われることになった場合、憲法96条に基づいて手続きなどを定めているのが国民投票法。正式名称「日本国憲法の改正手続きに關する法律」です。2007年に成立し、すでに生きた法律となっています。

有権者の賛成2割でも成立

吉田 国民投票の流れについては資料をご覧ください。

発議後2カ月で投票可

吉田 第3に、国民投票の期日が「発議後、60〜180日以内」とされ、最短期間で投票が認められることです。案が出てから周知、議論する時間あまりに短く、よく分からない内にバタバタ進められる危険があります。

資金力の高い方が有利

中川 一番の問題は最低投票総数に定めがないことです。日本国憲法は容易に改定を認めない「硬性憲法」で、国民投票も国民の声が正しく反映される方法でなければなりません。何%にするかは課題ですが、全有権者の過半数の賛成にすべきとの意見もあります。

発議から投票までが最短期間というのは短すぎです。憲法は国の形を決める最高法規ですから、改正には十分な国民的議論が必要で、日弁連では最低でも1年間を求められています。

国民投票運動のテレビ・ラ

本誌11月号に同封した「安倍9条改憲NO!」署名に引き続き、ご協力をお願いします

9条署名で会員宅訪問

鳥取支部は、会員世帯数の半分1130筆を目

友の会鳥取支部 標に、9条署名を推進。毎週土曜日に友の会会員宅を訪問し、すでに250筆余を集めています。



「寒い中、苦勞様です」と会員の反応は良好です

事務局長の飯田尚志さんは、「友の会ニュースに署名用紙が折り込まれたので話が早く、断る人は一人もいません。色々要望が聞かれ、会員の様子も分かるので良いですよ」と話していました。

国民投票の流れ

- 1 憲法改正原案の発議
衆院100人以上、参院50人以上の国会議員の賛成
- 2 憲法改正の発議
衆院・参院双方の本会議で、3分の2以上の賛成で可決
- 3 国民投票広報協議会の設置
憲法改正案の広報
国民投票運動
賛成または反対の投票をするよう勧誘(運動に制限)
- 4 国民投票の期日
改正発議後、60〜180日以内
- 5 投票
18歳以上の日本国民に選挙権、改正案ごとに一人一票
- 6 結果
賛成票が投票総数の2分の1を超えた場合、憲法改正が成立
※投票総数：賛成の投票数と反対の投票数を合計した数
- 7 国民投票無効確認訴訟
告示日から30日以内に東京高裁へ提訴
※提訴しても憲法改正の効力は原則停止しない

子どももの「学びたい」に応えて

無料で勉強をサポート「むりよう塾」

「くしろの森」では毎週土曜日の午後、教員退職者などのみなさんがボランティアで講師になって無料の学習塾「むりよう塾」を開き、地域の子どもたちに勉強を教えています。

学びの場は居場所にも

全国各地で子どもたちの生活や学習支援の取り組みが広がっています。その背景には子どもたちの貧困や親の労働環境の厳しさの増大があります。

「学びたい」を持ち寄って

「円周上の二等辺三角形の底角の求め方は…」ボランティアが穏やかな口調で子どもの気つきを促すように説明します。

ています。

現在は、子どもたちの要望に合わせて数学と英語を教えています。国語や理科の元教員もいるので、希望があれば開催できます。元高校の数学教員だったボランティアの講師は中学生向けの問題集を勉強しなおして、わかりやすい指導に努力しています。

むりよう塾に通う子どもたちは、学校や塾の勉強についていけなかった子や、家庭の事情で塾にいけな子、不登校の子、もつと勉強したいと部活の合間だけ通う子など様々ですが、いきいきと学んでいます。数学担当の片山芳郎さんは「子どもがやる気さえあれば手伝います。ヒントを言ってくれる人がそばに居てくれたら便利だ、と思ってもらえればいい」と

また、生活や進路など勉強以外の相談にのることもあり、教員時代の経験が活かされています。合格の祝い会を開いたり、むりよう塾を卒業した子どもが訪れて近況を知らせてくれるなど、子どもたちの居場所にもなっています。

再び五輪の舞台へ



選手生活を支える看護師のお母さんと浮田留衣選手(右)

がんばれ！浮田留衣さん

平昌オリンピックの女子アイスホッケー代表「スマイルジャパン」の一人、浮田留衣さんは道東勤医協友の会の会員です。2回目の出場となるオリンピックについてお話を聞きました。

浮田留衣さんは釧路市出身、お母さんの浮田明子さんは協立病院で看護師として勤務しています。前回のソチ五輪直前の2014年2月号に登場してもらったときは高校2年生でした。卒業後は本場カナダのリーグに所属し、実

力を高めてきました。苦手だったという陸上トレーニングにも意欲的に取り組む身体づくりをしているそう、アイスホッケーに対する姿勢が変化したことを「大人になった」と表現します。平昌オリンピックの見た

ころを「私はFVの選手でロングシュートが得意です。相手より人数の多い状況ではどこからでもゴールを狙っています。日本代表チームは外国のチームと比べて体格が小さいですが、スピードが武器です。スピード感に注目してください」と教えてくれました。

いなかでコンディションを整えていることで、好成績に期待が高まります。応援している友の会員にメッセージをお願いすると「4年前と比べると、日本代表チームも自分もレベルが上がっています。そういう変化を見てほしいと思います。自分たちの目標はメダル獲得です。頑張りますので応援よろしくお願いします」と答えてくれました。

道東勤医協 ボランティア養成講座のご案内

コミュニケーションや車いすの使い方など、ボランティア活動の基本を学びませんか？

●日時/ **3月5日(月) 6日(火)**
9:00 ~ 12:00

●会場/よろづ寄り合い処 **くしろの森**

お申し込み **0154-25-6479 (富田)**

【職員募集】

看護師・保健師(正職・パート)
勤務地・時間など働き方は相談ください

介護事業所で働く 介護職員(正職・パート)

地域包括支援センターなどで働く 介護支援専門員(パート)

病院・介護施設で働く 調理員(パート・無資格可)

ご連絡・お問い合わせは **道東勤医協法人事務局**
電話 **0154-25-6479**



「ひらめきが大事なんだよな」とわかるまで繰り返し説明します

忘れてませんか？ 特定健診

釧路市では2017年度の特定健診が無料です。年度末は混み合いますので、これから特定健診を受ける方はお早めに申し込みください。

すこやかクリニック
電話0154-24-8405

桜ヶ岡医院
電話0154-91-7111

ねむろ医院
電話0153-22-2563

協立病院 休日胃カメラ検診

開催日: **3月4日(日)**
(午前中)

電話受付は2月7日より

協立病院
電話0154-24-6811

または **すこやかクリニック**
電話0154-24-8405

桜ヶ岡医院
電話0154-91-7111

ねむろ医院
電話0153-22-2563

小林多喜二を語るつどい・くしろ講演 **「共謀罪・もの言うあなたは監視される」**

講師 **原田 宏二氏**
元北海道警察釧路方面本部長

●日時/ **2月24日(土)**
開演13時30分

●会場/釧路市生涯学習センター **まなぼと/705・706号室**

健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第7回

医療懇談会で寄せられた 質問にお答えします



骨折・転倒予防の医療懇談会で「片足立ちテスト」を行う参加者(昨年6月・大楽毛支部)。両手を腰にあてバランスを崩さず何秒立っているかを調べます。10秒以下だと転倒リスクが高いです。

昨年4月に発足した「骨折・転倒予防委員会」は友の会とも協力して活動してきました。骨折・転倒予防の医療懇談会は、昨年12月までに友の会17支部で20回行われ、リハビリ技術士による運動指導の懇談会も始まりました。また、町内会や消費者協会からも依頼をいただき講演を行っています。

医療懇談会では、様々な質問が出されました。特徴的な質問とその回答を紙面でご紹介します。

Q 女性の閉経後に骨密度が急に下がっていくのはなぜでしょうか？

A 骨は肌などと同様に新陳代謝を繰り返しています。女性ホルモンの「エストロゲン」が減ると、骨を壊す細胞(破骨細胞)が活発になり、骨を作る細胞(骨芽細胞)の働きを上回るようになり、骨の量が減りやすくなります。

立腺がんで抗ホルモン剤の治療が行われた場合に、骨粗しょう症になりやすいつまわれています。

Q 骨密度測定を受けたい場合は何科にかかれば良いですか？

A 協立病院、すこやかクリニックに定期通院されている方は、どの科でも構いませんので受診の際に申し出て下さい。普段通院されていない方は、年齢や慢性疾患の有無、身体状況などにより保険診療となりますので、ご相談下さい。協立病院の骨密度測定は昨年9月より、腰と足の付け根の骨で

測定する機器が変わり、基本的に予約検査となっています。

Q 骨密度はどの位の間隔で測定したら良いですか？

A おおよそ1年に1回をお勧めしますが、医師の指示に従ってください。病状や治療の状況によっては半年に1回の検査をお勧めする場合があります。

Q 骨密度測定を受け、年齢の平均から見ると100%を超えて年相応以上でしたが、若年成人平均(YAM値)で見ると71%でした。もう少しで治療開始の数値となりますが、どう考えたら良いでしょうか？

A 骨密度は年齢とともに下がっていくため、自分の年齢の平均から見ると良い値に思いますが、若年成人平均で見ると必要があります。定期的に骨密度検査を受けることをお勧めします。

Q 骨密度が低く2年ほど服薬していますが、なかなか改善されませんか(協立病院腕での測定)？

A 協立病院の以前の骨密度は腕で測っていましたが、腕の骨は治療後もなかなか骨密度が上がりにくいので、腰と足の付け根の骨を測る機器に変更しました。こちらは腕よりも治療の効果が表れやすいため、今後は治療の効果を正しく評価できると思います。次号につづく

健康づくり

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

シリーズ 第22回

認知症予防・転倒予防に 「2重課題」

今回は「2重課題」の紹介をします。2重課題とは、2つの事を同時に行う「ながら動作」のことをいいます。例えば、「人と話しながら歩く」「歩く+話す」なども2重課題になります。友の会の支部で行われている、

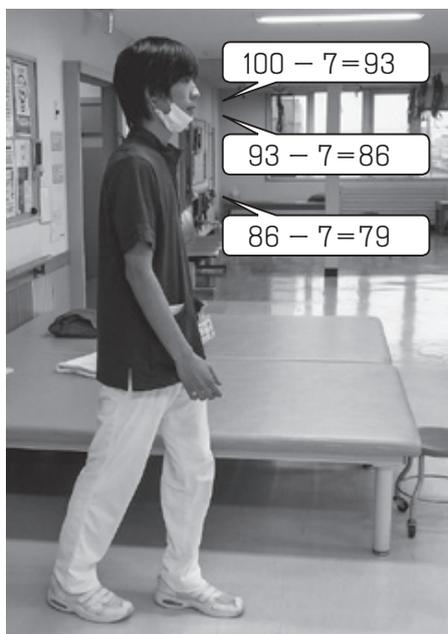
① 足踏み十単語の想起

椅子に座った状態で、なるべく早く足踏みをしなから単語を思い浮かべます。思い浮かべる単語は、「野菜の名前」「動物の名前」「魚の名前」などのカテゴリや、「あ」から始まるものなど頭文字を指定して行っても良いでしょう。座って行うため、一人でも安全にできます。



ふまねつともこれに含まれます。2重課題では脳の血流量が増え、暗算や会話、思考能力等に影響する前頭前野を鍛えられ認知症予防や転倒予防につながると言われています。

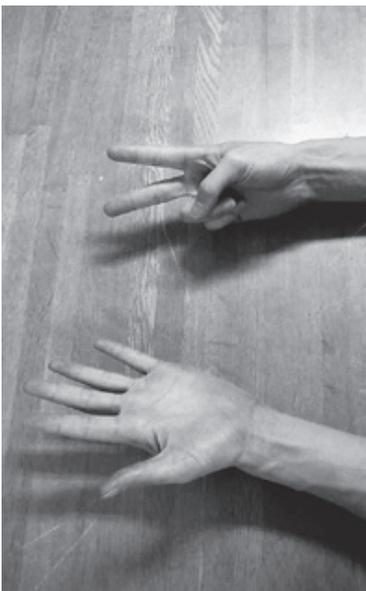
② 歩く+計算



歩きながら計算をします。まずは簡単な足計算から行い、「100-3」「100-7」など、少しずつ難易度の高い問題にしていくとやりやすいと思います。また、しりとりをしながら、コップの上をボールなど不安定なものを置き、持ちながら、なども実用的な歩行に繋がるでしょう。

③ ひとりじゃんけん

必ず右手が勝つようにという条件の元に、ひとりで右手と左手でじゃんけんを行います。手を動かすという動作と、じゃんけんに勝つための次の手を考える頭を使う2つが組み合わせられたトレーニングです。いつでも、ひとりで気軽にできます。



皆で笑ってすごせるの楽しい



豪華なお弁当をおいしくいただきました

友の会音別支部 お食事会

音別支部は、昨年10月27日にお食事会を開き、海光会館に22人が集いました。支部では例年、屋外バーベキューを行っていましたが、高齢者に配慮して室内でのお食事会に変更。おいしいと評判のお店からお弁当を取り寄せました。食事しながら、道路で熊と出会った話など、おし

やべりに花が咲き、食後もコーヒーを片手に歓談が続きました。

友の会音別支部 お食事会

紺野稔事務局長は自らの入院体験を紹介し、愉快なクイズで参加者を沸かせました。また、列ごと対抗のゲームで盛り上がり、「口ロンかぼちゃ」などの景品が全員に当たりました。参加した90代の女性は、「こういふ所に来て、みんなが笑ってすごせるのはとても楽しいです。一人で家にいたら笑わないものね」と笑顔で話していました。

冬の運動不足解消のために

友の会文苑支部 ストレッチ

冬は路面が凍って寒く、運動の機会が少なくなりがちです。友の会文苑支部は、そんな冬の運動不足解消をめざしたストレッチを1月18日に行いました。



足踏み+腕伸ばしの運動をする参加者

也食養科科長のリードで全身のストレッチを行い、うつすら汗ばみました。渡邊科長は「外を歩かなくても、台所でもテレビを見ながらでも運動はできますよ」と、家の中でもできる運動を紹介していました。

集えることがうれしい

ホーキ星の会

毎月1回くしろの森で開催しているお食事会「ホーキ星の会」。1月18日の例会では15名が集まり、カレーライスを食べながら近況などを話し交流しました。

80代でボランティアとして参加している遠藤幸子さんは、「ボランティアでできるのは足腰が元気な証明でうれしい。自分のためと思つて参加しています。知り合いと再会できたりするのも楽しみ。これからも続けていきたいです」と話していました。



食事の後は楽しみながら頭と身体を動かしました

❖2月友の会支部の行事予定

音別支部	新年会	2/ 3(土)11:00	共栄林業研修センター
愛国支部	骨に効く食事	2/17(土)13:30	愛国会館
星が浦支部	ストレッチ	2/20(火)10:00	星が浦会館

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部	陶芸教室	2/ 7(水)18:00・2/21(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		2/ 1(木)13:00・2/15(木)13:00	第1・3木曜	
		2/ 2(金)13:30・2/16(金)13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	丑(べこ)の会	2/25(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	2/ 8(木)12:45・2/22(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	2/19(月)13:00・2/27(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがが)	2/26(月)10:00 ※第2は休み	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	2/ 5(月)13:00・2/19(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	2/13(火)10:00・2/26(月)10:00 ※第2は火曜	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	2/21(水)10:00	第3水曜	芦野会館
健康サークルすこやか		2/21(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル		2/ 3(土)10:00・2/17(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	2/24(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	2/10(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	あへあほ体操	2/24(土)10:00 ※ルテックは3月まで休み	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	2/13(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらば	2/ 6(火)10:00・2/20(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
	ふまねつと	2/27(火)10:00		
	ふまねつと	2/ 3(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	2/ 9(金)13:00・2/23(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		2/15(木)10:30	第3木曜	
釧路町支部	ふまねつと例会	2/12(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		2/22(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	2/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	2/ 7(水)13:00・2/14(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		2/21(水)13:00・2/28(水)13:00		
根室支部	健康サークル・イトビリカA	2/10(土) 9:45・2/24(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカB	2/ 3(土)14:00・2/17(土)14:00	第1・3土曜	
	健康サークル・イトビリカA	2/21(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	2/10(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	2/ 8(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	2/20(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

声・心・VOICE

釧路市 郷田 真さん

1年中肩こりに悩んでいます。今日から「肩甲骨がし」ストレッチしようと思ひます。試した結果、今度友の会ニュースで報告で



苫小牧市 佐藤和枝さん

きたらなと思ひます。

釧路市 青木とも子さん

すっかり寒くなりました。友の会ニュースでは皆さんの元気な活動を見る事ができて、嬉しいです。



4年生 高橋稀大君

釧路市 斉藤恵子さん
去年会員になり、初めて大腸がんの検診を受けまし

た。検査キットが自宅に届くのもうれしい事であり、又、検査結果報告が早いことにおどろきました。このシステムなら、次回からも継続できると思ひました。ありがとうございます。

釧路市 坂本志保子さん

骨粗しょう症予防レシピ「切干し大根」安価で身近な食材の紹介は、年の瀬に向け、何から何まで値上がりの中、ありがたく早速作ってみました。これからも願ひします。

※お寄せください※
声イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

締切り 3月10日。発表は4月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-2210275

① ◎ヨ○チャ◎

2018冬季五輪の開催都市

② ○ン○◎

①の都市のある国の通称

③ ト○ポ○

②の国の名物料理の一つ餅を炒めたり煮込んだり

④ ◎◎◎◎◎ネ◎

2016夏季五輪の開催都市

応募のきまり ①④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

12月号の正解発表

正解はオオソウジでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

伊藤明美、太田正一、奥静子、車谷喜代志、小窪恵子、駒田トミ子、菅原幸江、杉山尚孝、関根利子、堀田富貴恵

応募142通 正解140通