



健康あらかると
難聴と認知症の関係について
言語聴覚士 扇谷 夢万

4面

3面

料理教室 No.144

肉ナシ回鍋肉風 220kcal



道南 勤医協 だより

第508号

2026年7月

☎ 041-0853 函館市中道2丁目51番1号
発行責任者 堀岡 純 ☎(0138)32-6136
発行:社会医療法人 道南勤労者医療協会
・ホームページアドレス: https://ryohoku-h.hakodate.jp/honbu/dounan_k@donank.jp
・Eメールアドレス: dounan_k@donank.jp
民医連道南ブロック友の会
041-0853 函館市中道2丁目51番1号
☎(0138)56-2063

地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などの連携を
強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます

—全日本民主医療機関連合会綱領・中文第2項から—

“経営回帰”と“50周年”へ 新たな一歩を確認



社会医療法人 道南勤労者医療協会

第67回通常社員総会を開催

6月6日(土)、湯の川花びし
ホテルにおいて、社会医療法
人道南勤労者医療協会第67回
通常社員総会が開催されまし
た。総会では、2026年度
の活動方針等の各議案が提案
され、いずれも賛成多数で採
択されました。

川口理事長は理事会を代表
し、①職員の人材育成②院外

地域のアウトリーチ③中長期
計画の三点について言及し、総
会議案への活発な議論を呼び
かけました。

続いて堀岡専務理事より
【2026年度活動方針】が
提案され、「道南勤医協50周
年を迎えて、改めて何のため、

誰のための私たち民医連なの
かを問い直し全職員と友の会
の皆さんと学び、対話し、確
認し合うことが何よりも重要
です。民医連綱領の実現に向
けて地域住民、とりわけ社会
的弱者に寄り添った医療介護
の専門集団として、引き続き
民医連運動に全力で取り組ま
す」と話されました。

また全体討論では、12名の
社員から各職場や友の会にお



挨拶をする
川口理事長

ける2025年度の活動報告
が行われ、総会方針を深める
活発な意見交換がなされまし
た。議論を通じて、2026
年度に向けてさらなる前進を
確認する有意義な総会となり
ました。

今回の総会では役員改選が
行われ、引き続き理事長に川
口篤也氏、専務理事に堀岡純
氏が選出されました。

今回理事を退任された道南
ブロック友の会会長船木幸子
さんは、「2002年に理事
になりました。その間たくさ
んのことを学びました。これ
からは一社員として道南勤医
協の発展のために頑張ってい
くつもりです。よろしくお願
いします。」と挨拶しました。



理事退任挨拶をする
船木会長

いさりび

この頃、不安な
ことが多すぎる
ように思います。
2022年2月
にはじまった口
シアのウクライ
ナ侵攻、2026
年2月からアメ
リカとイラン戦争は6月10日
現在どちらも終息が見通せて
いない状況です。いったいど
れだけの爆弾を使い、建物を
破壊し、どれだけの命を奪わ
れたのでしょうか▼ホルムズ
海峡封鎖によるナフサ不足の
影響は、ラップ、食品トレー、
ポリ袋などの包装資材、印刷
用インク、医療品、日用品、
食料品などの価格上昇などわ
たしたちの生活に大きく関わ
っています。いつまで続くの
でしょうか▼日本の今年度の
防衛費は過去最高の9兆円に
なっていて、戦闘機やミサイ
ルなどを購入しています。国
民の生活が大変な今、防衛費
の1%でも国民生活のよくす
るために使えないものでしょ
うか。また、政府は国力を高
めるためと今まで禁止してい
た国産の殺傷能力のある武器
を輸出できるようにしました。
これによって日本の武器が他
国で使われ、人の命を奪うこ
とがあるかもしれません。そ
うなってしまうことはありません。
いろいろな報道を見ても政府
は戦争になった時を想定して
着々と準備しているように思
えます。「平和だからいろいろ
なことができるよね」「戦争放
棄をきめている憲法9条は守
らなきゃね」と戦争を止める
行動が全国で広がっています。
函館でも若い人がデモカレン
ダーを見て参加しているそう
です。戦争のない平和な国で
安心して暮らしていけること
を強く願います。

料理教室 No.144



肉ナシ回鍋肉風

1人分 220kcal



「いつでも元気2024年10月号」に掲載された料理です。

●材料 2人分●

- 厚揚げ 1枚
- わかめ(生食用) 50g
- キャベツ 中1/4個
- ピーマン 2個
- ごま油 適量
- にんにく、しょうが(みじん切り) 各1/2かけ

〈合わせ調味料〉

- 味噌 大さじ1/2
- みりん、しょうゆ、オイスターソース 各小さじ1
- 豆板醤(お好みで) 小さじ1/2
- ※辛いのが苦手な方は不要

- ①具材はすべて大きめの一口大に切る
- ②フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが立ってきたら、厚揚げとわかめを加えてさっと炒める。全体に油がなじんだら端に寄せ、キャベツとピーマンを強火でさっと炒める

- ③②に〈合わせ調味料〉を加え、手早く混ぜ合わせる

海藻類は食物繊維の宝庫
厚揚げでたんぱく質の底上げも！



道南勤医協各院所診療案内

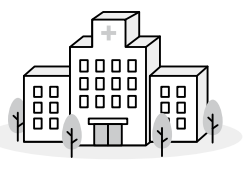
稜北クリニック							☎0138(54)3116		
クリニック予約センター							☎0138(52)4890		
		診療時間	月	火	水	木	金	土	
内 科	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	※1 土曜胃カメラは原則第2・4で実施。
	午後	14:00～16:00	○	○	休診	○	○		※2 大腸カメラは木曜日午後(予約制)です。
	夜間	17:00～19:30		※3 ○					
物 療 労 災	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	※3 2025年7月より夜間診療は火曜日のみとなります。
	午後	13:30～16:00	○	○		○	○		
胃 カ メ ラ	午前		○		○		○	※1 ○	
大腸カメラ	午後					※2 ○			

函館稜北病院							☎0138(54)3113	
		診療時間	月	火	水	木	金	土
整 形 外 科	午前	9:00～11:30			○		○	
	午後	14:00～16:00			○			
リハビリテーション科 ^{※1}	午前	9:00～11:30	○	○		○	○	
		整形外科は完全予約制となります。土曜日は休診です。 ※1 は予約制。週の曜日によっては休診の場合もあります。事前にご確認ください						

							☎0139(52)1366		
		診療時間	月	火	水	木	金	土	
江差診療所	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○ ※1	※1は第2・第4土曜日は休診です
	夜間	17:00～18:30	○						

							☎0137(62)2878		
		診療時間	月	火	水	木	金	土	※1は第2・第4土曜日は休診です
八雲ユーラ ップ医院	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○ ※1	
	夜間	17:00～18:30				○			

大腸がん 無料検診 が始まります



大腸がんは日本人に多いがんの一つですが、早期に発見して治療を行うことで高い確率で治すことができます。しかし、初期には自覚症状がほとんどないため、定期的な検診がとても重要です。今年も無料で受けられる大腸がん検診を実施します。**昨年同様、昨年実施された方の方に段階的に郵送します**ので新規でご希望の方は本部組織課までご連絡ください。ご自身の健康を守るため、また大切な家族のためにも、この機会をぜひご活用ください。早期発見・早期治療につながる第一歩として、積極的な検査をおすすめします。

お問い合わせ先：函館稜北病院 TEL 0138(54)3113

「せたな9条の会」と共にスタンディング行動を実施

6月9日㈯「せたな9条の会」では定例の9デー行動を大成区で行いました。雨が降ったり止んだりのなか6人が参加。最近入会した新会員の方の参加もあり、悪天候で寒い中でしたが、気持ちは盛り上がりました。4人がスピーチし、今の情勢への危機感を発する方、一方で今まで政治に関わってこなかった人たちが全国で声を上げ始めていることに連帯を示し、新しく始まった請願署名への協力を訴えました。(今金友の会 榊原伊都子)



85クラブ 第2回パークゴルフを開催しました

5月10日㈯江差町追分パークゴルフ場で「金澤菓子舗賞」例会が晴天の中39名の参加で行われました。金澤菓子舗さんより「朝3時から色々準備しました。全員にお赤飯、あんドーナツがあり、数多くの賞を用意してきました。」と開会の挨拶をいただきました。美味しそうな景品や、参加者の方からの特別賞の提供もあり、皆さんは張り切ってプレーしており、その後はそれぞれの景品を手元に満足されていました。(南松山地域協議会 宮崎 佳子)



第2回輪投げ大会～「わいわい亭」

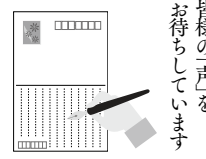
クリニック2階ひろばで月1回色々なメニューで開催されている「わいわい亭」。4月に第1回輪投げ大会を開催したところ、「ぜひもう一度開催してほしい」との熱い要望があり、6月2日㈯に第2回の開催となりました。点数を競い、優勝者には景品も出ます。的に輪が入るたび歓声が沸き、縦・横・斜めの列が揃うと高得点のため、周りから「次はここを狙って」と声がかかります。はずれると「惜しい!」という声も。わいわい、とにぎやかな時間となりました。(南渡島地域協議会 橋本かおり)



各地のできごと

5・6月

声 Koe



肺臓がんは、わかった時には手遅れになっていることが多いと知っていましたが、肺がんも手遅れのケースが多いということを知りました。健診はやはりとても大切なこととあらためて思いました。

ペンネーム モリモリ

5月3日の憲法記念日に新聞記事で日本国憲法の特集を見ました。平和の意味を伝え続けることが子供たちへのメッセージになると感じています。

病変検出ソフト活用でがん医療も進歩してAI活用も増えています。色々活用して早期発見、早期治療ができる事は大変ありがたいことです。

ペンネーム ベコポコ

勤医協だより、毎号楽しみに拝見しています。今回は、

※参加を希望される方、詳しく知りたい方は、下記へお問い合わせください。

民医連道南ブロック友の会 ☎0138(56)2063

南渡島地域協議会 ☎0138(54)3108

南松山地域協議会 ☎0139(52)3978

北渡島・松山地域協議会 ☎0137(62)4847

友の会・会場の都合で実施できない場合もありますのでご了承ください。

はこだて道南
歴史散歩

No.75

函館「墓地めぐり」(中)
～称名寺編～

本間かつみ (はこだて検定上級合格者)

函館市船見町にある浄土宗の寺院、称名寺には函館の歴史に名を刻む人物の慰霊碑や墓が多く、なかでも土方歳三の供養碑には「新選組足跡帳」と名付けられたノートが置かれ、国内外から訪れた新選組



や土方ファンが思いを綴ります。宇須岸館(箱館)の館主・河野加賀守政通の供養碑は宝暦3年(1753年)松前藩の奉行が建てたもの。高田屋嘉兵衛の顕彰碑と高田屋一族の墓、敵味方双方の戦死者を追悼するのは函館空襲慰霊碑です。称名寺は函館山登山道「観音コース」の入り口で野球ボールの形をした球聖・久慈次郎の墓、ひと際、目立つ日魯漁業の創業者である堤清

六の碑を見ながら山頂を目指します。墓地をめぐる宝暦、安永、天明、文化、文政、天保など江戸時代の年号がある墓が多く残りいます。代官や名主をつとめた白鳥家の墓は8代將軍吉宗の時代、延享元年(1744年)の文字があります。箱館の町年寄、蛸子七左衛門の墓や

野球ボールの形をした
久慈次郎の墓

新島襄の海外脱出を手助けした日本人初の気象観測を行った福土成豊の墓などを見ることが出来ます。

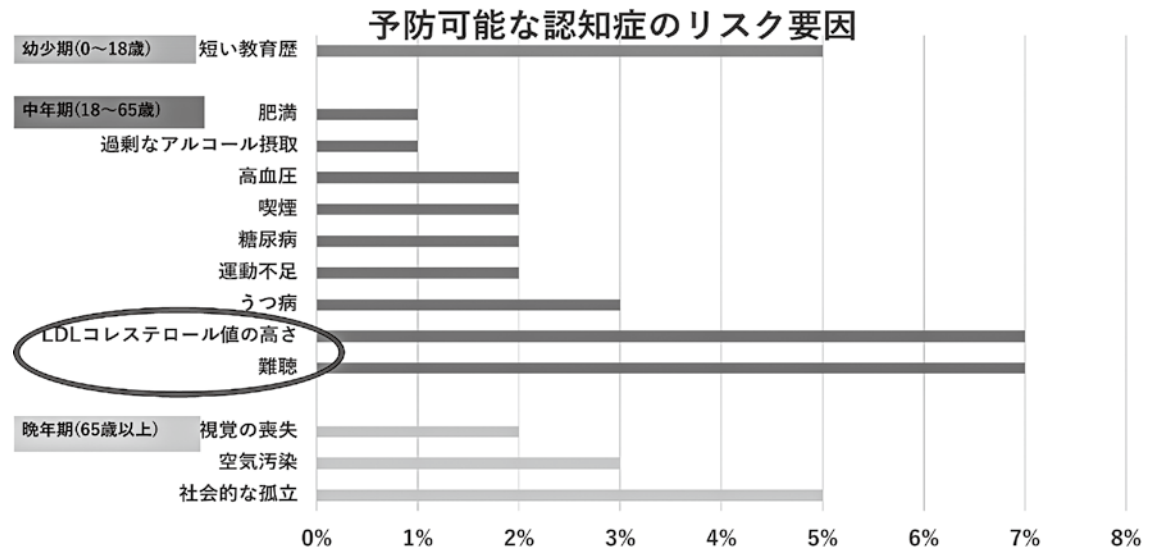
健康あらかると



難聴と認知症の関係について

言語聴覚士 | 扇谷 夢万

皆さんは耳の聞こえについて気になったことはありませんか？聴力低下の原因は様々ですが、加齢が原因による難聴は治療することが難しく、また自身では気づきにくいことが多いです。近年では、難聴の人は認知症になるリスクが高いことが報告されています。



2024年にアメリカが「認知症予防に関する研究」において、予防可能である認知症の14個のリスク因子とその割合についての報告がありました。この研究では認知症となるリスク要因は45%あり、これらに対処することで、その後の人生における認知症の発症を遅らせたり、軽減や予防ができると言われています。上記の図を見ると、『LDL コレステロール値の高さ(悪玉菌の数値)』と『難聴』が最も高い7%を示しています。健康に気を付ける事、耳の聞こえに気を付けることが認知症を予防する最大のカギとも言えます。

難聴の予防には、生活習慣の見直しや、バランスの取れた食事、規則正しい睡眠はもちろん、適度な運動をして全身の血流をよくしたり、耳を休ませる時間を作ることも大切です。大きい音でテレビを見たり音楽を聴いたりしない、騒音がある場所ではできるだけ避けるように気を付けましょう。耳のトレーニングとして、耳や顔周りを含めた全身の体操や、少し小さな音でテレビを見る・音楽を聴く、小さな声で新聞や本を読む・歌うなども効果的です。自身の小さな声や、自然の声に耳を傾け、耳にやさしい生活を送ってみましょう。

テーマ
「同じ漢字を含む四字熟語」

耶 一 正 自 新 多 象 他 心

【解き方】下の○に当てはまらない漢字はどれでしょうか？
正解を上の方の中から3つ選んでください。

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| ① 以○伝○ | 意味
言葉が無くてもお互いの心が通じる事 |
| ② ○長○短 | どんなものや人にも、良いところ(長所)もあれば、悪いところ(短所)もある事 |
| ③ 有○無○ | 数が多く、取るに足りない人や物を指す言葉 |
| ④ ○画○賛 | 自分のした行為を自分自身で褒める事 |
| ⑤ ○真○銘 | 嘘や偽りが全くなく、間違いなく本物である事 |
| ⑥ ○種○様 | さまざまな種類やタイプが数多く存在すること |

お楽しみ
クイズクオカード
プレゼント

答え

--	--	--

【応募方法】ハガキ、ファックス、またはEメールで、住所、お名前、電話番号、答えをご記入の上ご応募ください。「勤医協だより」のご感想、ご意見を添えて頂ければ紙上でご紹介します(匿名希望の方はペンネームを)。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお贈りします。

【応募先】〒041-0853 函館市中道2丁目51-1 道南勤医協本部 道南勤医協だより係
●ファックス番号 0138(32)7162 ●Eメール dounan_k@donank.jp

【応募締切日】7月20日 【5月号の正解】「白 黒」

応募55通
正解51通当選者
(敬称略)上野 孝雄(函館市)
高桑 祐子(函館市)大谷 章子(上ノ国町)
本多 烈(江差町)

ペンネーム kaz

地域協同基金にご協力ください

- 地域協同基金とは…
- 金額は5千円以上7百万円以内でお借りしています。(利息はつきません)
 - お借りする期間は3年間です。お申し出のない場合は、1年毎の自動更新です。
 - お返しするのは返還請求のあった時と友の会を退会した時です。
- お申し込みは、各院所窓口へ。お問い合わせは、本部事務局 ☎32-6136までお願いいたします。

無料低額診療のお知らせ

稜北クリニックと函館稜北病院では、医療費の支払いが困難な方に基準に基づき「無料低額診療事業」を実施しています。お気軽にご相談下さい。

いつでも元気

2026 7月号 380円

好評発売中

〓私が生きやすい社会。へ

【ひんこう教室】実は身近なお腹の不調

ココロとカラダのツボ療法

いつでも、誰でも、ふらっと 兵庫

【おのずから】茨城県ひたちなか市

【食と健康】私の推し！ピクルス

発行＝函館市健康研究所 〒113-0034 東区東区通2-4-4 平塚と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

