

豊



友

発行 自衛隊札幌病院
豊友会事務局

第59号
平成29年1月

年頭の挨拶

自衛隊札幌病院長



陸将 上部泰秀

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、我が国を取り巻く安全保障環境は、中国・北朝鮮・ロシアによる急速な軍事力の強化や活発な軍事的活動をはじめとして、不安定の度合いを益々深めています。国内においても、昨年は熊本地震災害が発生しましたが、首都直下や南海トラフ地震、台風豪雨等の大規模災害の発生や新型インフルエンザの流行等も強く懸念されています。

このような中、防衛省・自衛隊はあらゆる事態に即応性・実効性を堅持してまいります。当院も、厳しい任務にあたる自衛隊員を医療面からサポートするとともに、保険診療機関として地域医療の一翼を担いながら各種不測事態を念頭に対処要領の実効性を高めようとしています。

本年3月1日に北部方面衛生学会を開催いたしますが、災害派遣における北部方面隊の衛生科運用構想を構築すべく、関係部内外機関の参加を得て検討を深化させる予定です。是非、ご参加ください。

最後に、本年も当院に対する変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様にとつて幸多き年となりますことを心からお祈りし、新年のご挨拶といたします。

年頭の挨拶

自衛隊札幌病院豊友会



会長 古家隆司

明けましておめでとうございませう。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

昨年は、病院創立61周年、新病院開設1周年、そして、新病院長、上部泰秀陸将を迎え自衛隊札幌病院にとつて幕開の年となりました。

6月には、ホテルライフオートにて豊友会・前期定期総会と自衛隊札幌病院祝賀会を併せて行い、何より、上部病院長、萩原先生、鳥越教授

(下段へ続く)

のお三方による初めての講演会が開催され、有意義な総会であったと報告を受けております。

その際、桂田顧問におかれましては、会長代行として指揮をとって頂き感謝申し上げます。

豊友会は、自衛隊における任務の多様化及び重要性に伴い自衛隊病院の機能の充実が必須となる中で、札幌病院への最大の協力・支援組織として緊急に組織の改変の必要性に迫られました。ゆえに、昨年4月から新体制人事になり、事務局、役員会の刷新・増強とともにスタートしております。

この新体制人事によって、私の掲げた5つの目標①人事面での改革②透明性の高い組織作り③楽しく有意義な組織作り④全員参加型の組織作り⑤新たな会員の勧誘が着々と具体化され、さらに、会則の改正、会員名簿・連絡網が整備されております。

豊友会事業の一つとして、従来より行われていた会員の部活動を、今後正式に豊友会クラブ活動として整え、また、新規のクラブ活動も発足させて皆が楽しめるような事業となるよう事務局にて検討を重ねております。

会誌「豊友」に至っては、実の所、豊友会の財政を圧迫していたのですが、会費の値上げをせず、出版継続に漕ぎ着けました。そして、「豊友会ホームページ」をインターネット上に新規開設し、会の活動内容が一目瞭然で明白になっております。

今後、豊友会は、会員の機運を高め、豊友会を通して楽しく元気で活発に暮らす一端を担うべく努力をいたします。

札幌病院が十分な機能を果たし、充実を図るためにも、病院職員の皆様と豊友会会員達との連携を強め、お互いに協力していくことが必要であります。

また、札幌病院には、豊友会会員にとつて気軽に通える「おらが病院」であっていただきたいと思っております。

末筆ながら、会員の皆様には、私の長期入院により会長不在の豊友会となり、至らない点もございましたこと、深くお詫び申し上げます。

おかげさまで昨年十一月五日に退院し、現在リハビリ中でありませう。左半身麻痺の身体になって、健康の大切さを痛感している次第です。

健康を守るのに大切なのは、病気になるようにすること。皆さん、日常生活習慣が健康的であるかどうかを考えてみて下さい。

体調が悪くなつてから受診するのではなく、定期的な健診を受けることで

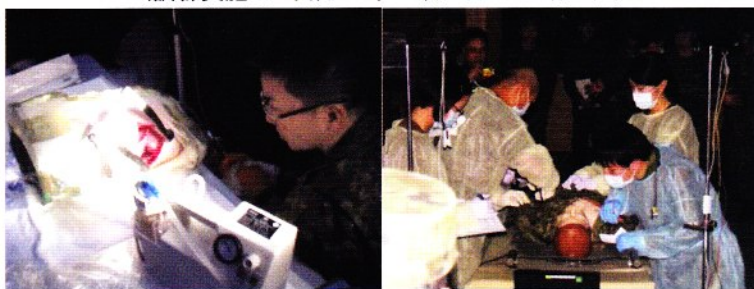
病気は早期発見が大切です。それから、定期健診だけでなく、自分の体と向き合い、必要な検査も受けるようにすることが大事です。

皆様の深いご理解とご協力を賜り、より良い体制を目指して参ります。本年も、どうぞよろしくお祈り申し上げます。

平成28年度衛生科技術等集合訓練

(訓練実施日:平成28年12月6日～12月7日)

方面内の衛生科隊員に対し北部方面衛生隊が担任・実施する救命ドクトリンを見据えた衛生科技術等集合訓練に、自衛隊札幌病院から医療技術指導医官として 診療科 近藤1佐・堀2尉が参加し、衛生支援能力の向上に寄与するとともに、方面隊内衛生科部隊の連携一体化体勢の強化を図った。



年男・年女 今年の抱負 (自衛隊札幌病院)

 <p>准看護学院 松浦 健太</p> <p>来年度から准看護学院勤務は四年目になります。来年度を迎えるにあたり抱負は二点あります。一点目は子供達との時間を十分にとることです。娘の母親への異常な執着もなくなりつつあるので、一緒に時間を大切にしたいと思えます。二点目は担任学生が二学年となり、陸曹教育隊入校、知事試験、部隊配属と、今後の自衛隊生活の転機を迎えるため、胸を張って卒業してもらえよう、情熱ある指導を心がけます。</p>	 <p>准看護学院 橋井 政和</p> <p>今年で三度目の年男を迎えることになりました。これまで充実した勤務ができたのも、上司、先輩方の御指導、御鞭撻のおかげであり、また、同僚の協力があったりと深く感謝申し上げます。</p> <p>今年の目標は、上級陸曹として「陸曹の基準杭となる」ということであり、それを達成させるための抱負としては、「保有特技の向上」と日々「率先垂範」に心がけることとあります。以上二点を、日々意識して、継続した一年となるよう努力していきたいと思えます。</p>	 <p>准看護学院 沢田 茜</p> <p>二〇一七年、三回目の酉年です。今年の抱負は「初志貫徹」です。准看護学院の教官となつて一年、教育者としての自分は指導方法に悩むことも多々あります。その度に要員の方々もフオローをして頂き、感謝に堪えまません。そして初志に立ち返ることができず。自分の指導が衛生看護陸曹となる学生の育ちに影響することの責任を自覚し、「その人・その時・その場」で指導し関わることを一貫すると共に、自分自身も成長できるように研鑽に努め向上して参ります。</p>
 <p>看護部 片岡 智美</p> <p>手術室に配属になり、早二年が経ちました。手術看護に慣れず戸惑うことも多かった二年目に比べ、二年目は様々な症例を経験し、できることが増えてきたことを嬉しく感じます。また、職場では美人で優しく面白い上司や先輩方、素直で可愛い後輩と楽しく仕事ができました。来年度の抱負は、新しいことにも積極的に挑戦し学びの多い一年にすることと、全自パドミントンで二連覇することです。</p>	 <p>看護部 坂本 ひと美</p> <p>来年度で看護師三年目となります。この二年で看護の楽しさ、難しさなど様々なことを学びました。また働く中で、学びだけでなく患者さんや同僚からたくさん笑顔ももらいました。笑顔は自然治癒力を高めると言われています。私の看護のモットーである「患者さんを笑顔に出来る看護師」に近づけるよう日々精進し、笑顔の耐えない一年にしたいと思えます。</p>	 <p>看護部 野村 夢花</p> <p>看護師3年目を迎えます。不安を抱えて札幌へ異動してきた頭を振り返ると、「分らない、自信がない」の毎日でした。しかし、この2年で先輩方から多くのことを学び、自分で考えて行動することとが少しずつできるようになり、看護師としての自分に少しだけ自信がつかまりました。ですが、看護師としても社会人としてもまだまだ未熟だということもこの2年で痛感しました。自分の考えや行動を日々振り返り、目標とする先輩方に少しでも近づけるよう、また、先輩たちの相談相手になれるよう研鑽していきたいと思えます。</p>
 <p>診療技術部 茂古沼 顕子</p> <p>二〇一七年、年女の抱負としては体力向上をあげます。三六歳、また一歩初老(笑)に近づき体力の維持・向上というものが難しくなってきたように感じます。病院に異動して白衣を着るの任務が主となり体を動かす機会が減っていますが、いつ何時も自衛官としての任務を遂行出来るよう自分を甘やかさず、体力向上に邁進しようと思えます。目指せ体力検定三級!そして子供にはおぼちゃんみたくおぼちゃんみたく言わないように気を付けます!</p>	 <p>診療技術部 遊佐 直美</p> <p>今年には検査課に配属されてから初めてのお正月を迎えます。昨年は設備や環境の整った新しい札幌病院で検査技師として業務に従事することができ、とても充実した一年でした。</p> <p>今年は「より正確な検査」の追求のため、自ら進んで周りの方々の指導を仰ぐようにし、さらには部外の教育等にも積極的に参加して検査技師としてのスキルアップに努め、病院の一員として責任をもって業務に励みたいと思えます。</p>	 <p>診療技術部 佐々木 誠</p> <p>札幌病院に配属されてからこれまでの間、新病院への移転業務を始めとした様々な業務を経験してきました。そのお陰で、診療業務に対して自信を持つことができていた反面、年を重ねるごとに体力の低下を同時に実感しています。そこで、今年の抱負として「基礎体力の向上」を掲げます。具体的には、体力検定2級以上を目標とし、自衛官として充分な体力を養っていききたいと思えます。</p>
 <p>准看護師学生(2年) 安田 遥</p> <p>今年で二度目の年女を迎えました。一周年前の十二ヶ月間は毎日、自分のことだけに精一杯になってしまっていました。今年は三曹に昇任し、これからの十二ヶ月間は自分のことだけではなく、周りの人を支えられるようになっていきたいと思います。そして、強く・素敵な女性になることを目標にし、一日一日を大切に過ごして行きたいと思っています。</p>	 <p>准看護師学生(2年) 小林 和樹</p> <p>私は今年、年男を迎えるに当たり「初志貫徹」という目標を掲げました。准看護学院を卒業したら、衛生科部隊へと配属されます。准看護学院に入校した当初に目指していた衛生看護陸曹となれるよう、妥協を許さず精進したいと思えます。また後輩の見本となれるよう、自らの発言に責任を持って行動し、いち早く部隊の戦力となれるよう頑張りたいと思えます。</p>	 <p>准看護師学生(2年) 阿部 耀亮</p> <p>私は今年二十四歳の年男を迎えるに当たり、二つの目標を掲げました。一つめの目標として私達准看護学生は今年の三月に准看護学院から配属となるのですが、その配属先の部隊の雰囲気慣れ、衛生看護陸曹となるように頑張りたいと思えます。二つめの目標として後輩育成です。これからは陸曹として陸士から良き模範となれるようより一層自らを律し親愛の情を持って後輩指導・後輩育成に力を入れたいと考えています。</p>

自衛隊札幌病院豊友会退会のご挨拶

松尾喜徳(会員)

1961年大学卒業、1年間のインターン、医師国家試験受験、陸上自衛隊幹部候補生学校卒業、衛生学校初任医官課程を終了し、陸上自衛隊札幌地区病院に着任したのが1962年7月でした。

私は先輩医官達の指導下で外科医の修練を始める事になりました。消化器外科は胃十二指腸潰瘍、胃癌に対する胃切除術、胆嚢摘出術、虫垂切除術等、呼吸器外科は肺結核や肺癌に対する肺葉切除術等が多く行われていました。現在、これらの疾患の多くが内科的治療域は内視鏡手術で治療されているのを見ると、医療技術の進歩の大きさを思い、隔世の感を抱きます。

強く記憶に残っている一つの出来事があります。1964年でした。今でこそ救急蘇生法の基本はA気道開通、Bマウスツーマウス人工呼吸、非開胸(胸骨圧迫)心マッサージが常識ですが、私が医師になり立ての頃は人工呼吸と言えばアイヴィ法やジルベスター法などの用手人工呼吸法であり、心マッサージも開胸しないと出来ないと思っていた時代でした。このABC蘇生法を確立させるのに、大きな役目を果たした論文があります。JAMAに掲載されたクック郡病院の3人の医師により書かれた救急蘇生法、特にマウスツーマウス人工呼吸と非開胸心マッサージの手技と有効性に関する論文ですが、医局のカンファレンスで私がこれを紹介した事がありました。その数日後、私の2年後輩で精神科医志望の玉越真2尉が当直医官として勤務した時の早朝、内科病棟で入院患者の急性心停止事例が発生しました。玉越医官は駆けつけ、習得したマウスツーマウス人工呼吸、心マッサージを行いながら、外科医官山岡2佐と私を呼集しました。気管内挿管し、人工呼吸、心マッサージを続けました。EKG(モニターはなく、熱ペン描記式でした)で心室細動を確認、前胸部叩打法を試みましたが無効、除細動器は勿論未だなかったため、開胸し、2枚の開腹術用自在鉤に配線、電極とし、これを直接心臓に当て、プラグを100V交流電源ソケットに一瞬だけ差し込み通電する方法で除細動に成功、患者さんは蘇生、後遺症なく回復されました。非常に早い時期に現在の心肺蘇生法を実践成功させたケースでした。現在であれば、AED一発で蘇生できるケースです。

私は外科医官として勤務中、麻酔科学にも興味を持つようになりました。手術患者の麻酔管理に札幌医科大学麻酔科から派遣される麻酔科医達の鮮やかな技術を見て、自分もその技術を習得したいと思ったからです。1966~1970年、札幌医科大学大学院(麻酔科学専攻)に留学させていただきました。1980年5月、他の地区病院に先駆けて陸上自衛隊札幌地区病院に麻酔科が正式に新設されました。1984年自衛隊中央病院に麻酔科部長として転出するまで麻酔科部長を勤めました。

私事では、スキーに熱中した事が一つの転機でした。1972年頃よりスキーに熱中するようになり、輸送班の木村信次さんの指導を受けていました。1982年、指導員に合格しました。その頃は、冬はもっぱらスキー、5月連休後から10月までは年中登山登りと、余暇は全てスキーと山登りに費やしていました。スキーに熱中したおかげで沢山のスキー仲間が出来ました。また、北海道の大自然により深く親しむようになりました。学生時代、山岳部の他に空手道部にも所属し、二段の資格を頂いていました。札幌医科大学大学院より自衛隊病院に戻ってから、若い隊員達や近所の子供達に指導をしながら、稽古を続けていました。43歳の頃、衛生資材課に三谷直弘さんが着任して来られました。同じ流派の現役バリバリの五段でした。本格的に稽古を付けて貰いました。お陰で三段の資格を戴く事が出来ました。

南国長崎生まれ長崎育ちの私は、自衛隊札幌病院に勤務し、職務に関しても、スポーツに関しても、いくつかの思いがけない展開を経験しました。自衛隊中央病院勤務中、スギ花粉症に悩まされ、東京勤務は困難と判断し、1986年退官し、札幌に戻ってきました。中央区の透析クリニックに勤務し、透析医療と出張麻酔の仕事に従事していました。

平成11年の暮れ、ある透析患者さんが忘年会のビンゴで当たったウクレレ持ってきました。高校生の頃、少しかじった事があるので、買い上げて、再開しました。患者さんや職員の誕生日にウクレレを弾いて、ハッピーバースデーを歌ったりしていました。

透析クリニックに勤務中、豊友会に加入させて頂き、昔の同僚達との交流が再開されました。

自衛隊時代からのスキーと山登りの仲間上田保さんの指導を受け、クロスカントリースキーを始めたのもこの頃です。スキーマラソンにもよく参加していました。

平成18年暮、経営者とのトラブルで、20年間、院長を務めてきた透析クリニックを閉院し、現在の病院に勤務する事になりました。長期療養型の病院で、殆どの患者さんが寝たきり状態です。音楽を嗜む人が病院のホール等でコンサートをやってくれる話は聞きますが、寝たきりの患者さん一人一人のベッドサイドで音楽をやるのはあまり聞かない話です。私はこれをやっています。

106歳のお婆ちゃんの誕生日にウクレレを弾いて、ハッピーバースデーを歌ってあげたら、涙を流して喜んでくれ、こちらも感激しました。昔好きだった歌が記憶を呼び覚まし、脳の活性化に良いと思いますので、家族に聞いたり、年齢によって青春時代に流行っていた歌を調べて歌う事にしています。黒田さんはお元気の頃は、きっと宴席で黒田節を歌っていたに違いないので、黒田節を歌ってあげました。

何回かやっているうちに、自分で歌えるようになりました。GKさんは昔、高校の英語教師だった人です。サイモンとガーファハンクルのファンで、夫婦でコンサートを聴きに行った事もあると奥様が言っていました。サウンド・オブ・サイレンスやエル・コンドル・パソを枕元で歌ってあげています。普段覚醒する事がないGKさんが目を開けるような反応をすることがあります。Nさんはビートルズが好きだと情報の看護師さんからあり、イエスタデイ、ヘイ・ジュード、レット・イット・ビー等を歌っています。ヨーデルのリクエストもあります。一人ぼっちのヨーデル歌いや一人ぼっちの羊飼いやアルプスの牧場等を歌っています。ヨーデルは病院内で大きな声で歌うわけにはいかないので、音量をコントロールするには曲を選びます。

坂本九ちゃんの上を向いて歩こうは皆がよく知っているもので、良く歌う曲です。起立して歌うと、患者さんを見降ろす姿勢になるので、椅子に座って。同じ目の高さになる様に気をつけています。

ベッドサイドコンサートと称していますが、口の悪い看護師さん達はウクレレ回診と言っているようです。最近、バンジョーを始めました。

狸小路でバンジョーを弾いて、アメリカ民謡や西部劇のテーマソングのメドレーでストリートライブをやった事があります。面白かったので、又、やろうと思っています。

自衛隊医官になってから、現在までを振り返ってみました。医師としての第一歩を歩き始めた自衛隊札幌病院と豊友会には特別の愛着があります。入会してから総会等には皆勤しています。皆様に楽しんで貰いたいと豊友に折にふれ投稿していました。(私の師匠達豊友24号平成11年8月、ダブルアルバトロス 豊友25号平成12年2月、三木会 豊友27号平成13年2月、千手(せんじゅ)様(私のIT革命) 豊友29号平成14年1月、分かっちゃいるけど止められないI 豊友31号平成15年2月、分かっちゃいるけど止められないII 豊友32号平成15年10月、分かっちゃいるけど止められないIII 豊友34号平成16年10月、創立50周年にあたり、自衛隊札幌病院勤務の思い出 豊友35号平成17年1月)宴会でも、機会があれば、余興をやって、皆様に楽しんでもらおうと心がけていました。

そうして、齢を重ねて、80の大台に達しました。80歳は傘寿とも言います。傘のように、雨が降った時に、つまり困った時、つらい時に頼られる存在になれるように努力をしたいと思っています。傘を開くのは花が開くイメージとも重なります。この年齢からも、ひと花咲かせられそうなお氣もします。この気持ちを加速させる動機として、思い出の魂である豊友会を退会するイベントを選びました。豊友会を退会します。

大変お世話になった事を感謝します。皆様の健康とこれからの活躍を祈ります。

豊平駐屯地の思い出

元札幌病院長 西川 博(会員 熊本)

(H28. 4. 10)

延べ4年間、生活した豊平駐屯地は、思い出・愛着の一杯詰まった私の第二の故郷です。

北海道は春になると、春夏秋の花が一斉に咲くと聞いていましたが、確かに梅、桃、桜は同時期に咲き、コスモスも春の終わりに見て驚きました。

駐屯地内にも多くの花で彩られ目を楽ませてくれました。

駐屯地内に豊かな自然が残っているなど感動したのは、テニスコート近くの警備道沿いに、福寿草や、カタクリの花は、熊本なら九州山脈の奥深い高山でしか見られない花なのです。花にうっとりするだけでなく、さくらんぼ、ブドウりんごなども自然の恵みとして賞味できました。

毎日昼休み、課業外に10週くらい、駐屯地探索を兼ねてランニングをしていると花だけでなく、多くの記念樹、記念碑、石庭、築山など目に入り、先輩たちが愛情深く築き上げられた60年の歴史が偲ばれ胸が熱くなりました。

余談になりますが、駐屯地ランニング中、危険な箇所、危険な行為を発見し、注意・改善したことも幾つかありました。その中には過去に実際事故が起きていましたが、放置されていたようなものもあり、再発予防になったと思っています。

昨年、伊勢志摩サミットがありました。平成20年の北海道サミットの際、豊平駐屯地に特殊武器衛生隊を受け入れたことも気苦労多かった思い出です。というのは、病院運動場に移駐した車両や、エア・テントなどを外部から損傷されないかと憂慮があったからでした。

私が赴任したばかりの院長官舎の壁に3回生卵をぶつけられたことがありました。すぐ北側には郵政関係の官舎があり、そこから投げられたらしいのです。

過去に同じ事があったらしく、反自衛隊の人のイヤガラセでしょうと調査した警察官の弁でした。

札幌は革新系が多く、反自衛隊感情も根強いそうです。確かに、その時の市長は革新系で日の丸も揚げないし、雪祭りに貢献する自衛隊に感謝の言葉もないと聞いています。周りに反自衛隊の人が多ければ、特殊武器衛生隊の宿舎施設にもひょっとしたらイヤガラセがあるかも知れないと心配していたのです。

豊平駐屯地の裏側半分の外柵は、古い鉄条網で、これがはいるうと思えば難なく入れる防護能力ゼロの代物でした。切れた箇所はつなぎ、人が通れないように網の目を密に補修はしましたが、ペンチで切れば簡単に人が通れる、外柵があっても無いようなものでした。

サミット中は駐屯地警備巡回も多くし、不審者を警戒する態勢をとったものの、気の休まる日はありませんでした。

サミットも無事に終わり、特殊武器衛生隊に手を振って送り出したあの光景は安堵感でいっぱいでした。

昨年春の伊勢志摩サミットに携わった関係者の気苦労をお察し申し上げます。

<病院新館までの長い経過>

平成18年夏、私は豊平駐屯地に赴任しましたが、この時期威は現地立て替えが既に決定していました。真駒内に移駐するか、現地立て替えか、かなり長い年月をかけて両者の長短を検討した結果です。

1～2年ほど前に現地立て替えが決定されたので、高価なMRIが入り、新しい正門、守衛室が建設され、建て替え準備室も設けられ、現地での新館建設に多くの金と人手が数年間費やされ煮詰められていました。

それなのに平成20年頃、財務省担当官が「真駒内に移るなら、予算を付けてくれる」と言う理由で一転、陸幕、北方総監部も移転案にまとまったらしいニュースが届きました。「何だよ、これまで長い年月先輩や私たちが費やしてきた多大なエネルギーや現地に新たに投資されてきたお金は無駄だったのか」と上部機関の豹変ぶりに怒りがこみ上げてきたものでした。

その夜は眠れず、不整脈も出るほど心中穏やかではありませんでした。陸幕衛生部に、その不満を述べても、反対するほどの職権も勇気もないし、新館実現するという大儀に渋々同意したことを覚えています。

結果的には早期に立派な新札幌病院が実現できたことを喜んでます。

豊平駐屯地はこれまで60年間勤めてきた職員心の故郷です。

その歴史を刻む記念碑、豊かな自然など一切合財無くなってしまうのは寂しい限りです。せめてその心の空洞を埋めてくれるためにも、新館の一隅に記念コーナーを設けてほしいと思うのは私一人でしょうか？

<熊本地震と自衛隊活動> (H28. 11. 吉日)

新年おめでとうございます。

昨年は北海道にも台風が何度も来て大きな被害が出たようですが、今年は台風や地震など自然災害の起こらない穏やかな年であることをお祈り致します。

熊本は昨年4月14日、16日、思いもしない大地震にみまわれました。2回の震度7に襲われた益城町の惨状はマスコミ報道の如しで、倒壊した家屋の解体も遅れています。

私の住む地域は震度6強で、家から近い熊本城は櫓、石垣が多数崩壊しました。自宅は幸い外見上は被害はありませんが、家の中の壁に多数の亀裂が入り一部脱落もありました。工務店の人は、軽い方なので2～3年は手が回らないといえますので、そこで、自分で修理を試みましたが、思う様に行かず、疲労感ばかり募り、久しぶりに3～4日高熱を出し寝込んでしまいました。

地震で建物の崩壊を免れた所で一番困ったのは水でした。この時、札幌から車を飛ばして駆けつけてくれた町田さんから飲料水の差し入れを頂き、その行動力と豊友会の皆様のお気持ちに感激しました。

さて自衛隊の熊本地震での活躍はまさに、八面六臂で、2万5千人の隊員の継続的に支援する姿に被災者は誰もが心から感謝しました。中でも給水支援は特筆ものでした。一般の家庭はもとより、大量の水を使う病院は大助かりで透析患者には命の水そのものでした。

半年たつて熊本地震についてシンポジウムが頻繁に開催され、大災害時には「指揮、統制、情報、管理」の重要性が教訓として醸し出されています。自衛隊の行動で4C2ISRの大切さは誰もが知っていて演練されていることですが一般の人には貴重な経験智の様です。「安きに居て危きを思う。」と言葉は知っていても、災害を想定してのリアリティを持った継続的な訓練がなされていないことを感じます。」

一方災害訓練を重ねていた病院は粛々と対応し多くの患者を救いました。改めて危機管理の重要性が身に沁みます。

最後になりましたが、豊友会の皆様にとって、本年が幸多き年であることをお祈りし、熊本地震へのお礼も兼ねた挨拶と致します。

「ほんとうに有難うございました。」

米寿の記念品

会員 佐々木 加代子 (熊本)

厳しい寒さが続きます。

この度は結構なお品を賜り誠にありがとうございます。思いがけないことでした。

北海道に赴任した若かりし頃を思い出しました。

大阪生まれの私は奈良、京都、神戸は知っていましたが、第一希望した札幌は知らなかったことが多くありました。昭和新山、アイヌ部落、美幌の眺めなどワクワクするような土地でした。林檎畑も始めてみました。毛蟹も初めて食べました。札幌は私にとって、とても印象深いものがあります。

イスラエルに旅した際に、イスラエルには女子にも三年の兵役義務があることを知りました。中東地域の人達の不幸を見ると平和な暮らしに浸っていることを思っ感謝の他ありません。

「要支援Ⅱ」で週2回リハビリセンターに通っております。

この年寄りを大事にして頂いてと、感謝しております。

感謝の気持ちを少しばかりですが、どうぞご笑納賜りますよう祈ります。

かしこ

鍼灸クリニック開院のお知らせ

会員 藤山 都(豊平区)

私は定年後に北海道鍼灸専門学校に夜間39期として3年間通学しました。平成27年2月に国家試験を受験して鍼灸師の資格を取りました。

なぜ鍼灸師なのかと言うと、東洋医学は昔から日本には馴染みがあること、擦る、押す、揉むで手で治療ができること。ゆったりとした気持ちでお灸で治療することができ、痛くない治療を行うこと。

今は訪問鍼灸でお宅に伺って治療をしています。保険診療は行っていませんが低価格ですのでお気軽に声をおかけください。

筋肉痛からぎっくり腰や肩こり、全身調整等患者さんにあった治療を相談して行います。

電話での予約をお願いいたします。

……ご問い合わせは「藤山」まで……

料理クラブ(レシピ紹介)

会員 大久保敬子 (南区)

「時短ローストビーフ」

(材 料)

牛(ブロック) ……300g~600g
牛脂(スーパーに置いてあるもの)
塩 ……適量(多め)
こしょう ……適量
サラダ油 ……大さじ1(弱)

(準備物品)

ジップロック(大)……1枚
<ソース>
オリーブオイル ……大さじ1
玉ねぎ …… 1/4個
ニンニク …… 1片
レモン汁(ホッカルモン) ……小さじ1
酢 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
醤油 ……大さじ2
酒 ……大さじ2
塩こしょう …… 適量

(作り方)

- ① 肉は室温に30分以上戻しておき、塩こしょうをすりこみフォークでしっかり刺す(肉が柔らかくなる)
- ② 肉がすっぽり入る深めで蓋つきの鍋にお湯を沸かす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉を入れて全体に焼き色をつける。(肉の一面を1分位しっかり焼く)
- ④ 焼き色がついたら取り出し、牛脂を細かく切って塗っていく。
- ⑤ ④をラップできっちり3重にして包み、ジップロックに入れる。
- ⑥ ②の火を止める。沸騰したお湯に⑤を入れ、内の空気が抜けたらジップロック袋を閉める。
- ⑦ 袋のとじ目を鍋の外に出して蓋をのせ袋を挟む。
- ⑧ 300g前後の肉の場合は25分、600g前後の肉の場合は30分位おいてお湯から袋を出し、そのまま冷めるまで放置する。
- ⑨ <ソース>の玉ねぎ、ニンニクはすりおろし、材料を全て合わせてよく混ぜる。⑤のラップ内の肉汁も入れる。
- ⑩ 肉が冷めたら薄く切り、ソースをかけて出来上がりです。



「裏巻き寿司」も作りましたこのレシピは豊友会のHPにて紹介予定です。



お知らせ：豊友会員の皆様の近況をお知らせ下さい。

投稿記事は、400文字以内+写真等を添えて事務局までお願いします。 事務局長

<豊友会事務局便り>

1 事務局長挨拶

平成29年(2017年)新年明けましておめでとうございます。

昨年は、日本各地において大災害の年であり、北海道においても、過去に類を見ない台風による大災害に見舞われ、未だに回復していない状況にあります。

今年も昨年同様、自衛隊札幌病院と連携を密にして「実」のある事務局活動を行っていきたく思いますので、今後とも皆様方の変わらぬご指導・御協力の程をお願いいたします。

平成29年が益々素晴らしい年となるとともに、御家族を含めた会員皆様のご健勝で過ごされることを祈念申し上げます。

2 豊友会の活動等

(1) 平成28年度後期役員会等

ア 事務局会議

毎月1回事務局において、各種調整・会誌の準備・発送、HPの作成・準備・開設等及び役員会の準備、新年会・総会の調整・準備の実施等をしております。

イ 臨時役員会

平成28年7月30日(土)15名の役員の参加を得て自衛隊札幌病院会議室において、28年度豊友会臨時役員会議を開催しました。

(ア) 会誌印刷サイズの変更、印刷業者の変更による経費削減対策の審議

(イ) ホームページ開設の必要性について、会誌と並行で実施する事で、より会員への情報提供の強化を図る審議

(ウ) 会誌年2回発行継続で有ればHP開設も実行の方向で決議された。

ウ 平成28年度後期役員会の実施

平成28年10月1日(土)：18名の役員の参加を得て自衛隊札幌病院会議室において、平成28年度豊友会役員会議を開催しました。

(ア) 臨時役員会の審議事項(会誌豊友の印刷配布、HP開設の件)の進展状況の報告・審議により承認を受ける。

(イ) 新年会の場所・内容の審議：H29.1.14(土)プレミアホテルで決定

(ウ) 講演会の検討：今後6月の総会時に1講演を実施追求し、新年会は懇親会のみで親交を深める為の開催とする。

(2) 新入会員の紹介(28.5.18以降)

長谷川知佐子女史(看護部)、熊谷裕文氏(企画室建て替GP)、小林秀紀氏(第21代病院長) 宮下義弘氏(准看護学院)、工藤洋幸氏(総務部)

(3) 長寿のお祝い(H29年6月祝意をもって準備します)

ア 傘寿：小原秀正氏 斎藤修悦氏

イ 米寿：川上敏晴氏 八木三郎氏

(4) 国際平和協力活動「第十次南スーダン派遣隊」(11月17日帰国)

二等陸佐 蝶野元希様、一等陸尉森本匡博様

(5) 熊本震災ボランティア

町田陽信氏

3 その他連絡事項

平成29年豊友会定期総会・懇親会及び自衛隊札幌病院創隊祝賀会の開催について(予定)

(1) 時期：平成29年6月10日(土)

(2) 時間：詳細(調整中)

(3) 場所：ホテルライフォート(予定)

(4) 要領：定期総会、講演、祝賀会・懇親会(調整中)