

HSK ★ いちばんぼし

203号

昭和48年1月13日第三種郵便物認可

HSK 通巻 541 号

発行 平成29年4月10日 (毎月10日発行)

<編集人> T064-8506

北海道札幌市中央区南4条西10丁目

北海道難病センター内

全国膠原病友の会北海道支部

TEL 011(512)3233 FAX 011(512)4807

<http://hokkaido-kougen.boy.jp/>

<発行人>北海道障害者団体定期刊行物協会 (HSK)

定価 100 円 (会費を含む)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☆	◇ はじめに -----	P 1
☆	◇		
☆ もくじ ☆ ☆	☆ ☆	◇ これからの予定 -----	P 2
☆	☆ ☆	◇	
☆ 2017.04.10 ☆ ☆	☆ ☆	◇ 第44回支部総会のご案内 -----	P 3~5
☆	☆ ☆	◇ おしえて〇〇〇? (薬の飲み忘れ防止、私の工夫) -----	P 6~8
☆ 地区だより ☆ ☆	☆ ☆	◇ コミュニケーション広場 話・輪・笑 -----	P 9~10
☆	☆ ☆	◇	
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☆	◇ 札幌地区 (アップル会) 俳句を楽しむ会のご案内 -----	P 11
☆	☆ ☆	◇ エッセイ (病は道づれ 世は情け-10-) -----	P 12~14
☆	☆ ☆	◇ カラーセラピスト未来の色の処方箋 第7回 -----	P-15~16
☆	☆ ☆	◇ 事務局からのお知らせ -----	P 17~19
☆	☆ ☆	◇ 追悼・渡辺愛子さん -----	P 20~21
☆	☆ ☆	◇ つぶやき -----	
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆		



総会でお会いしましょう



----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

はじめに

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

支部長 堀内 和子

長い白一色の冬が終わり、北海道はこれから色鮮やかにいろいろな花が咲き始めます。皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか？

友の会も新年度を迎え、今年で45期となります。
会員の皆様のご協力とご理解で活動を続けてまいりましたが、会員の高齢化や情報伝達の変化（インターネット等）により、会員減少が各支部で問題になっております。厳しい現状ではありますが、今後も友の会の活動にご参加、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、私たちが長年にわたり活動を続けられた要因のひとつに、「医療費助成」があります。特定疾患から指定難病へと変わり、その認定方法も年々厳しく複雑になってきました。
今年は指定難病の医療費助成の経過措置の最終年となります。病状により「軽快者」となった場合は今までのような医療費助成が受けられない可能性が出てきます。但し、支払った医療費により助成を受けられる可能性もあります。再度ご確認くださいいたします。

最後に、私個人は昨年から体調を崩すことが多く続き、後遺症も残った病気もあり、膠原病も再燃してしまいました。現状では活動継続が困難なため、支部長は降り、新しい支部長に今後の友の会を委ねます。

今後は運営委員の一人として活動に携わっていきたいと思います。何も出来ずに終わった4年間ですが、ありがとうございました。

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

これからの予定

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

《 5 月～7 月 **膠原病サロン** 》

日時：毎週第 2 木曜日

場所：北海道難病センター

参加費：会員は無料、一般の方は 100 円

5 月 11 日 (木)	10:00～16:00	3 階会議室
6 月	サロンはお休みです	
7 月 13 日 (木)	10:00～16:00	3 階会議室

時間内は出入り自由です。

《 5 月 》

アツル会 俳句とランチの交流会

日時：5 月 13 日 (土) (P-11 参照)

《 6 月 》

第 44 回総会・交流会・講演会

日時：6 月 10 日 (土) ～11 日 (日) (P-3～5 参照)

《 8 月 》

第 44 回全道集会 in 札幌

日時：8 月 5 日 (土) ～6 日 (日)

内容：①全体集会 ②歓迎レセプション

③分科会 (複数患者会での合同開催)

「笑い」でみんな元気になろう！」

講師：林家とんでん平氏

詳細は後日お知らせします。

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

第 44 回総会・交流会・医療講演会のご案内

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

今年の冬は雪が多かったところ、少なかったところとありましたが、4月に入り、どんどん春めいてきています。気持ちもウキウキするのは私だけでしょうか。

さて、総会のご案内をする季節となりました。今回はいつもの総会・交流会・講演会に加え、交流会会場にある屋上観覧車に乗ってみよう（希望者のみ）ということになりました。ちなみに、札幌及び近郊在住の運営委員は誰も乗ったことがなかったです。何より、最後に観覧車に乗ったのはいつだろうという感じでした。

翌日の医療講演会では骨頭壊死についてのお話をお二人の先生からお聞きします。

当日は札幌市内では YOSAKOI ソーラン祭りが開催されています。華やかな衣装の方たちも多く、賑やかな雰囲気札幌です。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

◆日時 【総会・交流会】平成 29 年 6 月 10 日（土）
【講演会】 平成 29 年 6 月 11 日（日）

◆場所 【総会】【講演会】北海道難病センター
札幌市中央区南 4 条西 10 丁目
Tel 011-512-3233
【交流会】くいもの屋わん 南 3 条店
札幌市中央区南 3 条西 5 丁目 1-1
ノルベサ地下 1 階
TEL 011-261-5161

◆内容

<6月10日(土)>

- 14:30～15:00 総会受付
15:00～15:40 支部総会（北海道難病センター）
15:40～16:00 経過措置終了についての勉強会
昨年7月発行臨時号（A4版）を使用しますので
当日ご持参ください。
16:00～16:30 集合写真など
16:30～ 移動開始（タクシー分乗）
17:00～ 観覧車搭乗（希望者）
(1人：¥600、4人：¥2,000、身障手帳：¥400)
17:30～20:00 交流会（くいもの屋わん 南3条店）

<6月11日(日)>

- 9:30～10:00 受付
10:00～12:00 医療講演会
テーマ：不安解消！ 骨頭壊死と正しく向き合おう
～壊死になっても旅行にだって行けるんだから～
講師：市立札幌病院 整形外科 中野宏昭 先生
リハビリテーション科 高橋拓真 先生

【参加費】 会員：無料、一般：500円

- 交通費**：総会に出席する方には片道分の交通費を補助します。
(印鑑をご持参下さい)
- 交流会費**：飲み放題3,500円（友の会から補助差引後の料金となります）
交流会のキャンセルは6月7日まで。
以降のキャンセルは違約金¥2,480がかかります。
(担当：杉山 080-1869-8182) までご連絡下さい。

→**宿泊場所**：難病センター泊のみ全額補助します。

朝食は本人負担でご用意下さい。昨年、参加者の方が個人で申込をされて「満室」と断られた方がいました。宿泊予約は友の会でまとめてしていますので、よろしくお願ひします。



昨年の様子



**参加ご希望の方は、5月21日(必着)までに
同封のはがきを切って郵送(切手は貼っていますので記入後すぐ
投函できます)、あるいは、そのままFAX(難病センター内友の
会事務局 011-512-4807)で返信してください。**

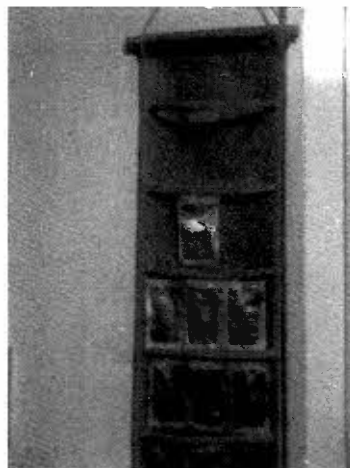


第1回目の質問は

薬の飲み忘れ防止、私の工夫

◇ 一週間のウォールポケットに一種類の薬を入れておきます。昼忘れがち...

(ペンネム・私も忘れんぼさん)



◇ 私は薬の飲み忘れは無いですね。

薬は種類別に一個ずつ切り離して小袋に入れて、目薬なども一緒に小物入れに入れています。

一週間に一度飲む骨の薬は忘れる事があるので、前日寝る前に目に付く所に置いておきます。

そんな感じですね。 (加藤さん)

◇ 薬のゴミをすぐ捨てずに数時間置きっぱなしにしておく。

(ペンネム・うさびよんさん)

◇ 月曜から1週間分を用意する(4種類)。最後の日曜が楽しみです。

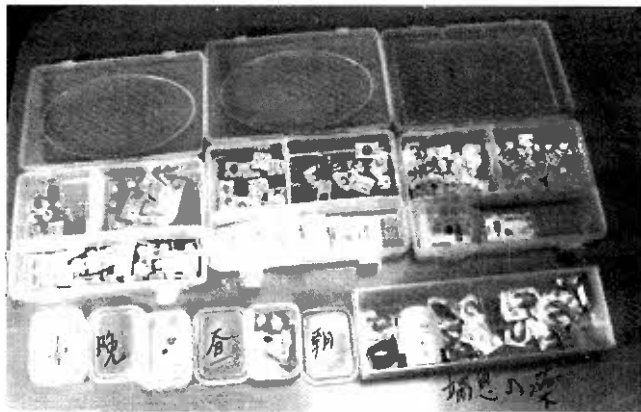
あれ～?と思うことが多いのはどうして?慢性疾患なので1回くらいは許されると自分に言い聞かせる。 (ペンネム・くじらさん)

◇ 薬を飲まないと言が渴いて非常に苦しいので、薬を飲むことはいつも頭にあります。身体が薬をいつも欲しているの、忘れるということはありませんね。 (横井さん)

◇ 朝昼夕寝る前を一包化してもらっているの、袋にマジックで日にちを書いています。するとゴミ箱を見れば飲んでいるとその日にちのカラ袋が入っているの、飲んだのかわかります。3ヶ月おきの外来になると薬の袋が多くてサボるようになり、今はなぜか薬が残っています…。飲んでいないから残ってますよネ…。 (パンネム・みくりさん)

◇ 病院からお薬をもらってきたらハサミで1個ずつ切り離します。プレドニゾン(プレドニンは7ミリ飲んでる)と糖尿病の薬の1つは1日2個ずつなので2個ずつに切り分けケースのそれぞれの決めた場所に全部入れます。

手前の小さなケースに朝、昼、晩と飲む薬を入れて、晩の薬を飲んだあとは次の日の朝、昼、晩の薬をセットします。もう何年も使っているの、ケースも壊れてきています。他にも塗り薬と目薬の入ったケースもあります。



手前の右側は喘息の薬です。毎朝吸入しています。全身性エリテマトーデスとシェーグレン症候群になってから12年になります。昨年11月には膿痂疹と関節痛で19日間入院しました。 (小田さん)

参考になった工夫はありましたか？



次回、第2回目の質問は・・・

どんな運動してますか？

激しい運動は苦手、日に当たるのもちょっと・・・でも寝たきりでいるわけにもいかない。できる範囲でこんな運動しています、こんな心掛けで少しでも体力つけています！そんなコメントを大募集します。

回答は以下の要領をお願いします。

・回答の宛て先

郵送：064-8506 札幌市中央区南4西10 北海道難病センター内
全国膠原病友の会北海道支部 宛

FAX：011-512-4807（難病センター）

SMS（ショートメール、Cメール）：090-（岡本）

Eメール：hokkaido.ichibanboshi@gmail.com

どの方法でもかまいません。

- ・送っていただく際は質問テーマ（今回は「どんな運動してますか？」）とお名前を必ず書いてください。掲載はペンネームや匿名も可です。希望の場合はその旨お書き添えください。

- ・〆切はいちばんぼし発行月の前月10日です。今回は6月10日となります（7月発行のいちばんぼしに掲載）。

※いちばんぼしの発行は4月・7月・11月・2月です。

- ・回答多数の場合は全員載らないこともあります。ご了承ください。

- ・「皆さんにこんなこと聞いてみたい！」の質問テーマも募集します！
回答と同じ宛て先にお送りください。

気楽に、たくさんの会員さんに参加してもらえたら嬉しいです。皆さんからの回答をお待ちしています😊



*** 私の近況・施設での過ごし方 ***

札幌市 塚原 弘子

友の会の皆さん、こんにちは。

サロンもすっかりご無沙汰して、寂しい日々でした。3月も半ばとなり、陽射しが嬉しい季節になりましたね。

今日のお話は、今年の1月11日（水）から通い始めた、障害福祉サービス事業所“みなみ”という施設について。自宅から車でほぼ30分北広島市で、こういう施設は札幌市内に（相当昔にはあったらしい）無くて、最寄りがこの“みなみ”なのです。特老やグループホームのデイサービスのように送迎（私の場合は兄が車で送迎）してもらい、昼食、入浴、機能訓練のリハビリという構成です。年齢層は10代から70代後半位、利用者は様々な障害を持っていて、昼食も介助してもらう人もいます。

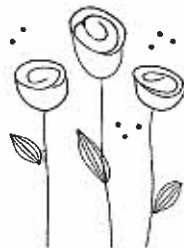
私の通所は1月から2月の半ばまでは週1回で、慣れてきたのもう1日増やしてみようということになり、水曜日、金曜日と行きます。私の過ごし方は、“みなみ”に着いたら、まず1Fでトイレに入り、エレベータで2Fに上がり、靴を履き替え、ハンガーにジャケット・帽子をかけて、ロッカーに行き、国語辞典（日記を書くのに使います）とマイカップを持ち、定位置についたら、バッグから日記、血圧測定

ノート、読む本、お薬を取り出して、カップにお茶を汲んで、食前の漢方薬を飲みます。そして、バイタル（血圧と熱の測定）を受け、1Fに降りて、毎日新聞と道新スポーツをじっくりと読みます。2Fに戻って、ラジオ体操、パタカラ体操を皆でして、自由時間の過ごし方は様々で、TVをみる人、塗り絵をする人、刺しゅうをする人、籐細工の人、トランプ、麻雀、将棋、囲碁、オセロ、何〜にもしない人、それぞれがマイペースで動きます。レクリエーションは、卓球、音楽鑑賞、カラオケもあります。

皆、生き活きとして、昼食はとても家庭的で、コーヒーは紙コップと思ったら、これも手作り器についでくれて、おかゆの人、パン食が嫌な人、アレルギーも考慮してくれて、すき焼き鍋、寄せ鍋の時は食欲旺盛、食べるのも速いのです。

入浴はストレッチャーで介助してもらい、シャワーの人もいて、私は自宅では入浴させてもらえないので、大きい湯船に首までつかり、充分温まってほぼ1時間かかります。

いつかまた友の会のサロンにも復帰したいと思います。長く通う内には、いい事ばかりではなく、困ったな・・・どうしたらいいのだろう・・・という時もあると思います。次のお手紙ではまた違ったことを書けると思います。どうかこれからも宜しくお願い致します。皆様。お身体ご自愛下さい。



アップル会 俳句を楽しむ会

植物園をみんなで散策し春の息吹を感じたあと、芽生えた心を俳句にしたためてみませんか？みーんな初心者、敷居の高いことは全くありません！「楽しむ」ことが一番の目的です。難しく考えずに散策と食事、「楽しむ俳句」。春のひとつきを一緒に過ごしましょう。

友の会の大澤久子さんが俳句のアドバイスをしてくださいます。

「天為」俳句会同人

俳人協会会員

北海道俳句協会常任委員

句集『ユーカラ』 第32回鮫島賞

テレビ「プレバト」の夏井先生の如くパッサリ×印を付けたりしません。優し〜く教えてくださいませよ。

- ◆日時 平成29年5月13日（土）10:00
- ◆場所 北海道大学植物園（札幌市中央区北3条西8丁目）
※植物園散策のあと、お向かいの中村屋旅館でお食事と俳句会をします。散策に参加しない方は11:00に直接中村屋旅館にお越しください。中村屋旅館には15:00まで滞在可能です。
- ◆会費 1730円（昼食代） ※植物園入園料はアップル会から補助します。
- ◆申込 平成29年5月8日（月）まで
工藤（011-583-0315）までお電話ください。お問い合わせもお気軽に！（申込後、万が一キャンセルとなる場合は2日前までに必ずご連絡ください）



お食事イメージ



病はみちづれ 世は情け(その10)

札幌市 三森礼子

前回は骨折後順調に回復して、リハビリ専門病院に移るという明るいノリで終わった。しかし、そう順調にことは運ばなかった。

1月30日に転院した2日後になんとインフルエンザに院内感染してしまったのである(予防注射をしていたのに)。2日後ということは、行ったその日にすぐに感染してしまったということだ。身の回りの荷物は職員の手で手早くまとめられ、あっという間に救急車に乗せられた。結局私は退院したばかりの病院にまた戻されたのである。まあ、一般の人がインフルエンザにかかっても、たいていは4、5日で回復するらしいが、私には重篤な肺疾患がある。当然ながら肺炎を併発し、その辺の記憶はきわめてあいまいである。

回復後、姉から聞いた話によると、最悪の場合、気管切開して人工呼吸器をつけることも想定され、同意書が提示されたという。私は常々、生き物(ヒトも動物)というものは自発呼吸ができなくなれば、それは死ぬ時。その時が来たら自然の摂理に従うしかない。(これはあくまで私個人の死生観です) そんなことを話しているので、「20歳のころから難病と闘ってきたので、最後は自然に楽に逝かせてあげてください」と答えたという。もし、そんなこととしてまで、生かされてしまったら、自殺もできないし・・・でもまあこうしてこんなことを書けるのも、主治医のK先生の手厚い治療のお蔭! ともかく私は生還できたのである。

この短い期間に起こった厄災(?)に私は呪われているのだろうかと思った。でも冷静に考えてみると、骨折もインフルエンザも別に珍しい話でもないし、医療で解決できることだ。世の中には災害や理不尽な事件に巻き込まれ、やり場のない、悲しみ、苦しみ、怒りに必死

に耐えている人々がいる。そういう方々を引き合いに出すのものはなはだ失礼とは思いつつ、そうやってなんとか自分の気持ちをなだめるより、他に方法がなかった。

肺炎が落ち着くと、今度は抗生剤の副作用と思われる下痢が続いた。薬をやめ、整腸剤をのみ、4日後くらいにようやく下痢がおさまった。蜂蜜かりんのような可愛いウンチを見た時は嬉しくて、写真に撮りたいと思ったが、「ヘンタイ」になるのでそれはやめた。

せっかく順調にいったりハビリもまた振り出しに戻ったが、すぐに挽回して、とにかく1日も早く歩けるようになること、風邪等の感染症にかかって退院が伸びることがないようにと自分に言い聞かせた。

今回は10年ぶりの入院。そのころから比べると高齢化がかなり進んでいること。医療・介護の現場の人手不足。つまりそれは高齢者層に対して若年層（働き手）が少ない。普段TV等で報道されていることを目の当たりにしたということだ。特に整形外科というところは入院患者のほとんどが骨折などで身動きがとれず、ナースコールは鳴りっぱなし。とにかく忙しすぎるのだ。職員にもかなりストレスがたまっていると思われる。4人部屋のうち、私以外は食事の介助が必要で、認知症と思われる言動があり、同室の人と会話することはほとんどなかった。

リハビリ専門病院では洗面所に名前の書かれたカップが並び、そこに入れられた入れ歯を食後いっせいに看護師が洗うのだ。ン？ここは老健施設かと思った。うつろな目をして、1日中ベッドに横たわっている姿を見ると、人はこんなになっても生きなければいけないのかと辛い思いにかられた。

今回の入院でわかったことは、身内はあてにならないということ。私が今70歳で末っ子。75歳と80歳の姉がいるが、見た目は若くても、実年齢は実年齢。見舞いにきてくれてもなにも頼めない。結局持つべきものは友達！それも私の娘に間違われるほど（50代前半）、若くてよく気がついて、車の運転ができて。こちらからも甘えて買い物なども頼みやすく、本当に助かった。

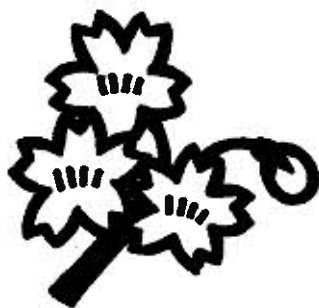
それとケアマネージャーさんが遠いところ足を運んでくれて、退院後すぐ必要なシャワーチェアのことなどいろいろ手配してくださったり、多くの人に助けられた。

手すりにつかまらなくても室内なら歩けることを確認して、3月4日自主退院した。52日ぶりの我が家！胸がいっぱいになった。自主というのは自分から早めに退院を申し出たということ。1日30分のリハビリのために1日中寝ているより、自宅にいる方がよほどリハビリになると判断したからだ。病院側からすれば、生意気でうるさい患者に出てもらって、ホッとしたかもしれない。

とにかく私は今自宅でこうしてパソコンに向かっている。

一人暮らしだから、なんやかんやと動き回る。ペタペタだったふくらはぎが少しかたくなってきた。

もう少ししたら、雪がなくなり、道路も歩きやすくなる。長い、長い冬が終わり、いよいよ春！春が今、私の目の前に足元に来ているのだ。(つ・づ・く)



カラーセラピスト 未来の 色の処方箋 「集中力とユーモアの色 黄色」

新生活が始まる4月。皆が自身も周りの方にも、楽しい生活が始まるという方がいるのではないだろうか。今回は学生生活が始まる方を受験生必見！頭の回転を良くし、集中力を高めたくゆる黄色をテーマに書きます。

黄色は脳だけでなく神経にも刺激を与え、集中力や注意力をアップさせてくれる色。特に右脳の働きを良く



右脳

してくれる色です。左脳は思考や論理を司る人間的な脳、右脳は五感を司る動物的な脳といわれています。右脳は大量のデータを記憶することのできるため暗

記が必須だと意識できると良いです。生活の中での取り入れ方としては勉強をする時に黄色い物を食べ、Tシャツ、文房具で黄色い物を使うと良いでしょう。ただし、ずっと黄色が目に付いていると右脳が働き続けちゃうので休憩したいとき、もう勉強が終了後は黄色を意識できるのを止めて右脳を休ませてあげてください。右脳を休ませる

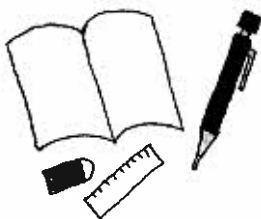
の最適の色は青です。青い物を見たり、身に付けてたりする
 方には心掛けたください。青は血圧と脈拍数を下げ、脳
 中で「自然と心臓が流れるので」、リラックス効果があり
 ます。元張り過ぎで長く黄色を認識し続けると涙
 水してしまうので「気を付けてください」。

他にも黄色には効果があります。それは、消化機能を
 を高めたりする効果と、気分が陽気になりコミュニケーション
 能力を良くしてくる効果です。

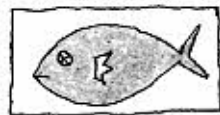
なので、食卓をする部屋やテーブルに黄色い物を飾ったり
 すると会話が弾む。食べ物の消化も良くなり楽しく食卓
 ができるようになります。

ただ、消化機能を高めるといことは胃酸の分泌を良く
 するということなので、逆に胃酸過多の方は食事のときに
 黄色を控えることをオススメします。

黄色はホッとした考え方にたたり、ユーモアが必要な
 場面での「思考を助けてくれるので」、勉強にも遊ぶにも
 取り入れると良い色なので「意識してみてください」。



文房具に



食事



会話が
弾む
テーブルに

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

事務局からのお知らせ

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

☆ご寄付をいただきました。(2017. 2. 1～3. 31)

運営委員の故渡辺愛子さんのご主人・渡辺 力 様 より 50 万円のご寄付をいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。合掌

☆新しく入会された方です。(2017. 2. 1～3. 31)

福田綾子さん S51 年生まれ
多発性筋炎とシェーグレン症候群 釧路市
前川しのぶさん S53 年生まれ SLE 札幌市豊平区
長谷川のぞみさん S25 年生まれ 成人スティル病 札幌市南区
どうぞよろしくお願ひします。

*** 会費納入のお願い ***

新年度(平成 29 年度)になり早速で恐縮ですが、会費の振込用紙を同封いたしました。これから皆様に振り込んで頂く会費が、今年度の友の会の貴重な活動資金になります。その事をご理解頂き、6 月末までに振り込みをお願いいたします。(会計 成田)

郵便振替：02780—9—9448

加入者名：全国膠原病友の会北海道支部

** 札幌市の教職員ご本人とその扶養に入っている方へ **

札幌市の教職員ご本人と扶養に入っている方は、保険者が北海道から札幌市に代わるため、組合員被扶養者番号が変わって、特定疾患受給者証の変更手続きが必要です。受診日の近い方はお氣をつけて！

保健所で手続きしてきました。持物は新しい保険証と特定疾患受給者証で、窓口で変更依頼書と同意書に必要事項を記載して、受給者証に新しい保険証番号を担当者が記載と押印して完了でした。

*** 新運営委員紹介 ***

工藤光枝さんが運営委員になりました。

新しい仲間が加わり、今までとは違った角度からの意見も聞けるので、私共も楽しみにしています。

「アップル会」(札幌地区)の担当もされるので、皆様ともお会いする機会が増えてくると思います。

どうぞよろしく願いいたします。

*** 今年度も参加します ***

幸せの黄色いレシート

毎月 11 日に行われているイオン黄色いレシートキャンペーンに今年度も参加します。登録店舗は今までと同じイオン札幌桑園店です。

つきましては、一緒に活動していただける方も募集中です。内容はキャンペーンのタスキをかけ、レシートを入れてもらう箱を持って、お客様にレシートの投函を呼び掛ける活動です。活動時間は自分のお好きな時間で、短い時間でも大丈夫です。普段は午前中の1~2時間のことが多いです。駐車場は3時間無料なので、車でお越しいただいても心配ありません。

申込みやお問合せは、担当:石田 090-)までお願いいたします。



住所・電話番号・氏名等変更のある方はお知らせ下さい

新年度のお引越し等で住所等変更がある方がいらっしゃると思います。住所・電話番号・氏名等ご変更のある方は、友の会へもご連絡をお願いします。総会返信葉書や会費の振込用紙でのご連絡の場合は「変更しました」と書き添えていただくと見落としが防げます。

固定電話（家電^{いゑでん}）を外され携帯電話のみにされる方で友の会に固定電話番号のみをお知らせいただいている方は、改めて携帯電話番号のご連絡をお願いします。郵便物が宛先不明で戻ってくることもあり、こちらから連絡を取りたい場合（会費や住所の確認等）、電話番号が不明になってしまうと全く連絡を取る術がなくなってしまいます。

お忙しいところ申し訳ありませんが、どうぞよろしくをお願いします。

*** 青い鳥郵便葉書(無償配布のお知らせ) ***

配布の対象	重度の身体障害者（1級・2級） 重度の知的障害者（療育手帳A又は1度・2度）
受付期間	4月3日（月）～7月11日（火）
配布期間	6月1日（木）～7月11日（火）
配布葉書	通常郵便葉書（無地、インクジェット紙又はくぼみ入り） 通常郵便葉書胡蝶蘭（無地又はインクジェット紙）
	※5月15日（月）発行予定の新料額（62円）の通常はがきを配布します。
配布枚数	上記配布葉書の中からいずれか1種類を20枚
申出方法	最寄りの郵便局（簡易郵便局除く）で申込用紙に記入の上、身体障害者手帳又は療育手帳を提示します。直接伺うのが困難な場合は代人でも可。また郵送でも受け付けています。

詳細は最寄りの郵便局にお問合せ、あるいは郵便局のホームページでご確認ください。

追悼・渡辺愛子さん

携帯電話がなった。愛子さんから。電話とは珍しいなと思ったら、男の人の声。心がざわざわし始めた。2月1日に愛さんが亡くなったことを知りました。

突然の、本当に突然のことでした。未だに信じられないです。いつでも、私たちの頼れるお姉さんでした。

1985～1992 年会計監査、1993～2011 年会計、2012 年からは運営委員として、長い間友の会を支えてくれました。思い出されるのは笑顔ばかりです。愛さんといえば、日ハム。足繁く日ハムの応援に札幌ドームに行っていましたね。B.B と写した写真もとてもいい笑顔です。



愛子さん、今までいろいろとありがとうございました。心よりご冥福をお祈りいたします。

合掌

(運営委員一同)



私が足を骨折して入院している間に突然黙って逝ってしまうなんて。お別れもお悔やみもいえないままで、ほんとうにごめんなさい。

思えば愛子さんと私は本当に長い長い付き合いでしたね。

膠原病友の会北海道支部ができて、難病連がまだ北海道難病団体連絡協議会という任意団体だったころ、会計のできる人を探していた時に紹介されたのが、愛子さんでした。根室出身と聞いていましたが、あの時は新婚さんだったのかもしれませんが、それから本当に長い間、友の会の会計をお任せしてしまいました。目立たず、出しゃばらず、いつも穏やかで、淡々としていて、頼まれた仕事は完璧にこなし・・・こういう人は他にお目にかかったことがありません。

友の会の役員も45年の長い歴史の流れの中で、役員の顔ぶれもずいぶんかわりました。でも、愛子さんだけです。ずっと最後まで会のために尽くしてくれた人は！

そして、愛子さんと私はつかず離れずの微妙な関係。二人の共通の話題は映画の話。それも娯楽性の乏しいちょっと疲れる、こ難しい、あまり宣伝もされていないかなり、マニアックな映画が二人共すきでした。でも一緒に見にいったことはないですよ。でも情報や感想をメールで交換していました。こんな貴重な友人を失って、これからは誰と映画の話をすればいいんでしょう。

愛子さんは肺がんがみつかったから、それまでどおり活発に趣味を楽しんでいたのも、こんなに早く逝ってしまうなんて思いませんでした。

その悲しいお知らせはきさらぎの朝、病院のベッドの上で聞きました。「愛子の弔辞は三森さんに読んでほしかった」というご主人の言葉に号泣してしまいました。

愛子さん、もう少しちゃんと歩けるようになったら、愛子さんに会いに行きますよ。

愛子さん今までほんとにありがとうございました。心からの感謝をこめて。

合掌
(三森礼子)



つばやき



いちばんぼしに色の処方箋を書いているカラーセラピストです。今年は色彩検定 1 級を取得する予定です。まずは 6 月の試験で 2 級を取得し、冬の試験で 1 級を取得しようと思っています。仕事の幅も広げることができますが、色の処方箋でも皆さんのためになるような情報をお届けできればなと、頑張ります！
(いしだ)

3 月は火事を起こしかけたり、転んでスマホの画面にヒビを入れるなどありましたが、4 月は気を引き締めていきたいと思います。長年の懸案事項でもある「片付け」にとりかかりたいです。そして、今読んでる本は梨木香歩著「家守綺譚」。
(うめた)

ここ数年入院はしていないのですが、細かな症状の悪化が顕著です。手指先の角質化、爪を切ると切り口が横にスライス状に裂ける、下肢・手指の突発的な硬直などです。検査データは問題ないのですが、日常生活上の不便さ、辛さ、時には危険を伴います。一応主治医には伝えてはいるのですが……。
(おおさわ)

書道教室に通い始めました。週 1 回 1 時間。先生というのはあんな汚い字でもどこか褒めないとならない大変な職業だなと思いました。思ったように書けず我ながらがっかりですが、墨の香りと筆の運びは気持ちを落ち着けてくれます。楽しんでます！
(おかもと)

春は地からやってくると言われます。この号が出る頃はすっかり春ですね。この時期は毎年新しい何かが訪れるような気がして、なんだか浮き浮きします。ということで、(役員)にデビューしました。少しは役立つのかなあと自問自答しています。どうぞ、応援と多少のお目こぼしの程をよろしくお願い致します。
(くどう)

今年もあっという間に 4 月になり、年々早く感じます。これからの季節は花々が咲き始め外出が楽しみになってきます。長い冬ともしばらくはお別れ！新しい事にも挑戦したいです。友の分まで！
(すぎやま)

心おどる春ですね、ワクワクして何か始めたくなる！そこで生涯学習センターでご近所先生が講師のある講座に申し込んだのだが、抽選に外れ、補欠 2 との事☺ これも春のせい??
(なりた)

●しおり配布のお願い●

皆さんが受診されている病院に、友の会のしおりを置いてもらえるよう
お願いしてくださる方を募集します。「お願いできます！」という方は
お手紙や電話（岡本 090-6442-8581）でご連絡ください。

必要部数を郵送します。

大きな病院でなくても、医院・クリニックでももちろん構いません。

また、今回同封したしお리를使って、同じ膠原病のお友達に友の会入会を
お誘いしてもらえませんか？会員皆さんお一人お一人の「草の根運動」で、
会員数アップを目指しています。どうかよろしくお願ひします。



HSK いちばんぼし 203号

昭和48年1月13日第三種郵便物認可
発行 平成29年4月10日（毎月10日発行） HSK通巻541号

<編集人> 〒064-8506 北海道札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内
全国膠原病友の会北海道支部 編集責任者 堀内和子
TEL 011(512)3233 FAX 011(512)4807
HP アドレス <http://hokkaido-kougen.boj.jp/>

<発行人> 北海道障害者団体定期刊行物協会（HSK）
定価 100円（会費を含む）