

# HSK

# なんれん と か ち

No.42  
昭和48年1月13日 第三種郵便物認可  
HSK通巻第388号

2004年7月10日発行  
毎月10日発行 (一部100円)  
(会費・協力会費に含まれています)

編集 (財) 北海道難病連十勝支部  
発行 北海道身体障害者団体  
定期刊行物協会 (HSK)

- ☆ 2003年度活動報告・2004年度活動計画
- ☆ 部会だより
- ☆ 帯広保健所主催医療相談会のお知らせ
- ☆ 第31回難病患者・障害者と家族の全道集会
- ☆ 第15回十勝健康祭り・参加について
- ☆ 難病患者と家族の集い(旧患者会の無い患者の集い)
- ☆ デジタルだより



清柳大橋 2004年6月 撮影

(財) 北海道難病連十勝支部

---

## 2004年度の活動について

---

支部長 山崎富士夫

5月15・16日の両日に亘り、北海道難病連の総会が開催されました。十勝支部からは、評議委員の加藤（富）と早川と私の3名が参加しました。

総会で決定したことの骨子を報告します。この内容は、先日の拡大役員会で報告したものとほぼ同じです。

先ず、2003年度の活動報告として、難病患者とその家族をとりまく情勢と出来事について述べられました。10月1日より実施された難病対策の大幅な見直しに向けて、調査や国・道への要望と折衝を行いました。6月には国会議員を含めた全国難病センター研究会を組織し10月に第1回研究会を、3月には川崎で第2回の研究会を開催しました。

12月末には、重度心身障害者医療費助成事業の縮小、自己負担導入や肝炎・橋本病などの北海道単独事業による特定疾患患者医療費助成事業の廃止・縮小案などが浮上し、さらに、道難病連と加盟団体への補助金や難病センター運営補助金までも補助金削減の対象となることが明らかになりました。この補助金削減は、3年間で25%の削減が予定されています。十勝支部への活動助成金も、今年度から約1万8千円削減されました。

続いて2004年度の活動方針について、概略、次のように提案、承認されました。

「北海道難病連の原点を考えよう」という立場で、創立30年の歴史をふまえて新しい飛躍を生み出す前に、私たちの活動の原点をふりかえり、患者会親の会は何のためにあるのかを改めて考える必要があると考えます。私たちは、「患者会には三つの役割がある」と主張してきました。

一つ目の課題とは、私たち自身が自らの体のしくみと疾病の構造、そして治療について十分に理解することによって、より正しい治療を受けることができるようにしよう。ということです。

また、私たちは、「楽しくなければ、患者会ではない。」とまで言っています。仕事や家庭で様々な問題をかかえている私たちが、せめて患者会に参加

する時くらいは、心の重荷をおろし、開放され一息つくことができる場を仲間と共につくることが大切だと思います。

三つ目は、私たちの療養環境を整備することです。この社会的活動を続けることにより、相互の信頼が生まれます。

次に、14項目に及ぶ「今年度の重点課題」が提案され、原案どおり承認されました。その中から、特に強調されていたいくつかを報告します。

- ① 北海道単独事業の特定疾患医療費助成と重度心身障害者医療費助成事業を継続させ、患者・家族の医療費負担を軽減させる活動に全力をあげて取り組む。
- ② 大幅に増えた国の特定疾患の医療費、患者・家族負担を、元に戻す活動を全国の仲間と共に取り組む。
- ③ JPCの構成団体として、「総合的な難病対策の実現」と全ての難病・長期慢性疾患患者の医療費負担の軽減や福祉施策の充実、地域医療の充実のための活動に積極的に参加する。
- ④ 全国難病センター研究会の事務局として、全都道府県に難病相談・支援センターを早期に実現させると共に、患者のためのセンターとしての機能の充実と相談レベルの向上をめざす。

以上が総会出席の報告です。十勝支部といたしましては、2004年度の活動計画に掲げました事業の他に、本部の活動に参加していきます。各部会の運営に携わっておられる皆様方には、年間を通してご多忙のことと存じますが、十勝支部の事業にもご協力下さいますようお願いいたします。



## 2003年度 活動内容報告

活動内容	月 日	場 所	参加人数	備 考
<b>1 会議（役員会）</b>				
拡大役員会	6月15日	とがちプラザ	13名	各部会代表者及び担当者
第1回役員会	7月5日	支部事務所	9名	年度活動計画決定他
第2回役員会	8月27日	支部事務所	10名	健康まつり 患者交流会他
第3回役員会	11月16日	支部事務所	8名	新年会・難病連大会他
第4回役員会	2月8日	支部事務所	9名	道東地区役員会の件他
<b>2 諸活動（講演会・研修会・その他）</b>				
オストミー医療講演会	7月12日	総合福祉センター	48名	部会発足準備会主催
ALS医療講演会	7月12日	とがちプラザ	3名	道ALS部会主催
道難病連全道集会	8月2/3日	札幌かでの2・7	18名	北海道難病連主催
特定疾患新制度説明会	8月21日	帯広保健所本別支所	4名	帯広保健所主催
潰瘍性大腸炎クローン病友の会設立総会	8月24日	帯広市福祉会館	3名	医療講演会・患者交流会
脊髄小脳変性症友の会交流会	8月24日	とがちプラザ	3名	脊髄小脳変性症友の会主催
勤医協健康祭り	8月31日	勤医協老健センター	7名	バザー出店
十勝支部合同レクリエーション	9月21日	しみず温泉フロイデ	21名	十勝支部主催
街頭署名活動	10月8日	藤丸デパート前	6名	
全国難病センター研修会第1回研究大会	11月11日 12日	札幌かでの2・7	2名	
ふれあい広場	12月7日	総合福祉センター	5名	バザー出店
道東地区役員研修会	2月21/22日	標茶弟子屈支部	4名	北海道難病連主催
募金箱回収	3月12日			
署名用紙回収	3月12日			連合十勝地区 他
<b>3 機関誌・ニュース発行</b>			発行部数	
機関誌「なんれんとがち」40号	7月10日発行		1100部	2003年度活動計画他
機関誌「なんれんとがち」41号	3月10日発行		1100部	2003年度活動の総括
<b>4 相談活動</b>		<b>相談件数</b>		<b>備 考</b>
電 話	約	28件		支部では、簡単な問い合わせなどには対応していますが、病気の無悩みなどについては、本部の相談室にお願いしています。
手 紙	約	1件		
来 訪	約	3件		
訪 問	約	1件		

## 2004年度 活動計画

予定月日	行事計画・行事名	会 場	予定 参加数	備 考
5月16・17日	北海道難病連総会出席	難病連本部	3名	支部長・評議委員
5月23日	パーキンソン部会医療講演会	とかちプラザ		
5月30日	支部拡大役員会	とかちプラザ	18名	各支部代表・役員
6月中旬	役員会（第1回）	支部事務所	13名	全道集会の件他
7月10日	機関誌発行	デジタル工房		1100部発行
7月15日	帯広保健所難病患者医療相談	士幌町・上士幌町		十勝支部協力
7月21日	帯広保健所難病患者医療相談	池田・豊頃・浦幌町		十勝支部協力
7月23日	帯広保健所難病患者医療相談	鹿追・新得・清水町		十勝支部協力
7月26日	帯広保健所難病患者医療相談	忠類村・大樹・広尾町		十勝支部協力
8月6日	帯広保健所難病患者医療相談	本別・足寄・陸別町		十勝支部協力
8月7・8日	全道集会参加	小樽市		帯広市福祉バス
8月中旬	役員会（第2回）	支部事務所	13名	街頭署名活動他
8月下旬	第1回募金箱回収			
8月	IBD部会医療講演会（予定）			
9月12日	十勝健康祭り参加（勤医協）	勤医協老健センター		バザー出店
9月26日	難病患者の集い	百年記念館		医療講演会・交流会
10月	JPC街頭キャンペーン	藤丸デパート前		
10月下旬	支部役員会（第3回）	支部事務所	13名	下半期の活動について
11月上旬	正月飾りの販売開始			
11月14日	てんかん部会医療講演会			
11月21日	ふれあい広場バザー参加	総合福祉センター		障害者の日記念行事
12月上旬	支部役員会（第4回）	支部事務所	13名	役員研修会・新年会等
1月下旬	支部・デジタル合同新年会	未定		
2月19・20日	道東地区役員研修会	中標津		中標津支部
2月中旬	署名及び第2回募金箱回収			
2月下旬	支部役員会（第5回）	支部事務所	13名	
3月10日	機関誌発行	デジタル工房		1100部行

## 部 会 だ よ り

全国パーキンソン病友の会

### 帯広ブロック第12回定期総会終了する！

事務局長 山根 静子

5月23日(日)帯広市とかちプラザにおいて、全国パーキンソン病友の会帯広ブロック第12回定期総会が会員・家族32名の参加のもと開催されました。

司会に山根隆副会長、議長は藤崎豊さんにより進められました。板谷会長は体調が優れないため、副会長の荻原晃さんが御挨拶致しました。昨1年間諸行事に多くの会員・家族が参加されたことの御礼と今年もプラス思考で、皆さんと共に良い人間関係をつくりたいと話されました。

来賓挨拶ではパーキンソン病友の会北海道支部の山本富子支部長さんから、いきなり、私以前より若く見えませんか?・・・会場の参加者から拍手と笑い声でドット沸き上がりました・・・私は15年間食事をしていません、点滴だけです、そう簡単に人は死ねません、旅行もしております、皆さんも外に出て下さい。病気の進行も女性より男性の方が早い、女性は家事仕事をするから男性も家事手伝いをしては!

会場を見て、帯広は羨ましい、札幌は会員多いが協力が無い、帯広は総会の準備もみんなで手伝いさっさとやっている、それから助成金減って申し訳ない。道支部事務所3人(山本支部長、藤井事務局長、事務の得字さん)交代しております、相談、悩みは支部か難病連の伊藤たておさんに電話下さいスバラシイ人ですと挨拶されました。

議事に入り、①2003年度活動報告、山根静子事務局長提起②2003年度会計報告荻原節子会計提起③2003年度会計監査報告が大谷弘さんからなされました。

方針提起①2004年度活動方針を山根隆副会長提起、活動計画を荻原晃副会長提起②2004年度予算案を荻原節子会計から提起され全て満場の拍手にて承認されました。

主な意見①日帰り旅行②一泊旅行③新年会が楽しみ、④カラオケ同好会良いので、もっと仲間の参加を!⑤会報「はまなす帯広」が楽しみとか、

祝電

全薬害エイズ被害者原告代表 家西 さとる さん

来賓

パーキンソン病友の会北海道支部 支部長 山本富子さん

北海道難病連十勝支部 事務局長 成田 愛子さん

お世話になりますがお礼のほど宜しくお願い致します。

パーキンソン病友の会帯広ブロック主催

5/23

## 医療講演会開催しました

帯広厚生病院医療社会事業室長の服部雅之先生をお招きし「療養生活を支える社会福祉制度」について帯広ブロック総会の後、講演がなされました。

会員・家族40人が参加され、講師の服部さんは「全ての国民は最低限度の生活を営む権利を有し、国は社会福祉と保障の向上に努めなくてはならない」という日本国憲法を紹介、そして特定疾患患者が医療面で助成を受けられる国の制度や身体障害者手帳、障害年金の仕組みについて説明。また「制度や支援内容は自分の症状や不自由さに照応しているか、自分で意思表示して行政窓口申請することが大切」と話されました。

会員・家族からも多くの質問をされ、正しい知識を得、満足そうでした。

## プラタナスの会 (プラダ・ウィリー症候群親の会)

十勝支部長 水谷 真理子

今年度から皆様の仲間入りしましたプラタナスの会です。

この会は、札幌に本部があり、昨年7月に十勝支部を4名の会員で立ち上げました。まだまだ本格的な活動にはいたってませんが、会員同志の交流を主に行っていきたくと思っています。又、十勝難連の行事にも参加し、広く皆様に、プラダの事を知っていただきたいと思ひます。

## 難病連の会合に参加して

(社)日本オストミー協会北海道支部

帯広分会 分会長 坂本 林子

今回初めて難病連の会合に参加させて頂きました。私どもの団体は、同様の悩みを有する者同士の集まりですが、御会の場合は多くの異なった悩みを持っておられる方々の集まりでありますだけに、いろいろな問題を抱えての会の運営であることがよく分かりました。

私どもの分会は、この5月20日に“やすらぎの会”「帯広分会」としてスタート致しましたばかりですから、これからが勝負ですが、広い意味では同じ悩みを有するものですから、難病連の一員と致しましても有効な活動を続けて行きたいと思っています。

私が「分会」の設立までの経過を通じまして感じましたことは、十勝という広大な地域に拡散されている仲間との連携が非常に難しいということです。なんとかこの問題を解決する方法を見いだして行こうと現在思案しているところです。

今回参加させて頂きましたことを感謝致しております。今後ともよろしくお願い致します。

## 平成 16 年度 地域部会役員組織

部会名	プラタナスの会	会員数	4名
代表者	水谷 真理子		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	交流会 年2回 本部の行事に参加		

部会名	膠原病友の会帯広地区	会員数	19名
代表者	大野 ひとみ		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	交流会 戸外レクリエーション 機関誌“あゆみ”発行		

部会名	後縦靭帯骨化症帯広支部	会員数	18名
代表者	吉澤 一廣		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	(夏) 金山湖周遊 (秋) 交流会 温泉		

部会名	十勝地方腎友会	会員数	402名
代表者	大澤 則夫		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	医療講演・レクリエーション・機関誌発行 国会請願署名活動・腎提供者拡大腎キャンペーン 道・行政機関への要望署名活動		

部会名	日本二分脊椎症協会 北海道支部	会員数	8名
代表者	加藤 十三雄		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	ふれあい広場に参加・全道集会参加		

部会名	北海道小鳩会帯広分会	会員数	62名
代表者	丹羽 厚子		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	会員研修 クリスマス会 施設見学 親睦会 医療講演会 リトミック 乗馬		

部会名	あすなろ会（個人参加難病患者の会）	会員数	全道 170名
代表者	成田 愛子		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	難病連バザー参加・支部研修会・医療講演・交流会・JPC 署名 全道集会参加・機関誌「あすなろ会」発行・行政機関へ要望活動 難病連クリスマスチャリティーパーティー参加		

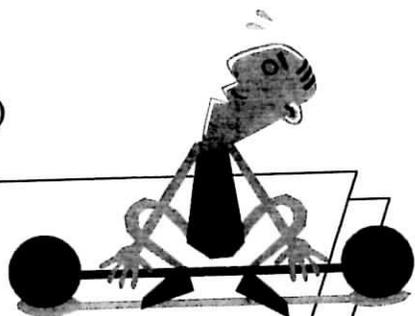
部会名	十勝肝炎友の会	会員数	名
代表者	江口 美生男		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	現在休会		

部会名	全国パーキンソン病友の会北海道支部帯広ブロック	会員数	62名
代表者	板谷 弘		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	日帰り旅行・一泊旅行・医療講演会・新年会 学習会・会報年4回発行等		

部会名	リウマチ	会員数	50名
代表者	田中 弘子		
連絡先	電話	FAX	
主な活動	医療講演会・交流会 全国、全道大会参加		

部会名	I B D	会員数	名
代表者	白石 辰也		
連絡先	広瀬 智		
主な活動	平成 16 年結成		

## 過用性筋力低下（Overwork weakness）



過用性筋力低下と呼ばれる現象をご存じですか。

筋力トレーニングをすると逆に筋力が低下する

末梢神経障害、例えばポリオ後症候群、ギランバレー症候群の患者さんが筋力増強訓練をやりすぎると、逆に筋力が落ちてしまう現象である

✿末梢神経障害の場合、変性した神経線維の支配していた筋線維に向かって、他の神経線維が側枝を出す。そのため普通状態でも側枝を出している神経は既に働き過ぎになっていると推察される。このような神経線維にとって、加えられた運動負荷が大した量でなくても、過度の機能亢進のための代謝負担に耐えられず、末梢神経障害が進んでしまう。

✿末梢神経障害の進行は、筋に神経原性変化や筋線維の壊死などを引き起こし結果的に血中クレアチニン磷酸化酵素(CPK)の上昇を招く、CPKは適切な訓練量の指標となると思われる。訓練の方法としては、低負荷・多数回反復の持久力訓練パターンが望ましい

✿Overwork weaknessは、筋疾患、たとえば重症筋無力症でも認められるとされている。筋ジストロフィーでのCPK濃度の変化が末梢神経障害におけるoverwork時のパターンと類似していることを考えると、筋疾患でも何らかの機序でoverwork weaknessが起こる可能性があり、注意を要する。

# 事務局だより

## ■帯広保健所主催医療相談会のお知らせ（支部協力）

開催日	場 所	対象疾患居住地
7/15（木）	士幌町町民保健センター 士幌町西2線169 電話 01564-5-2108	士幌町・上士幌町
7/21（水）	浦幌町保健福祉センター 浦幌町北町8-1 電話 01557-6-5111	池田町・豊頃町・浦幌町
7/23（金）	清水町保健福祉センター 清水町南3条2丁目 電話 01566-9-2222	鹿追町・新得町・清水町
7/26（月）	大樹町保健福祉推進センター 大樹町暁町8 電話 01558-6-4833	忠類村・大樹町・広尾町
8/6（金）	本別中央公民館 本別町北1-4-27 電話 01562-2-5111	本別町・足寄町・陸別町

※各地域共開催時間は13時～15時

## ■第31回難病患者・障害者と家族の全道集会（小樽大会）

8月7日・8日小樽で開催されます、十勝支部では小樽会場への交通手段として市の福祉バスを用意しております（無料）利用ご希望の方は十勝支部事務局までご連絡ください。 ☎ 0155-23-6602

## ■第15回十勝健康祭り・参加について

十勝支部では例年のように、リサイクルバザーを出店します。会員の皆様には、当日のお手伝いをお願いします。

尚、支部ではリサイクルバザー用品のご寄付をお願いしています。

主 催：十勝勤医協

期 日：平成16年9月12日（日曜日） 10時～14時

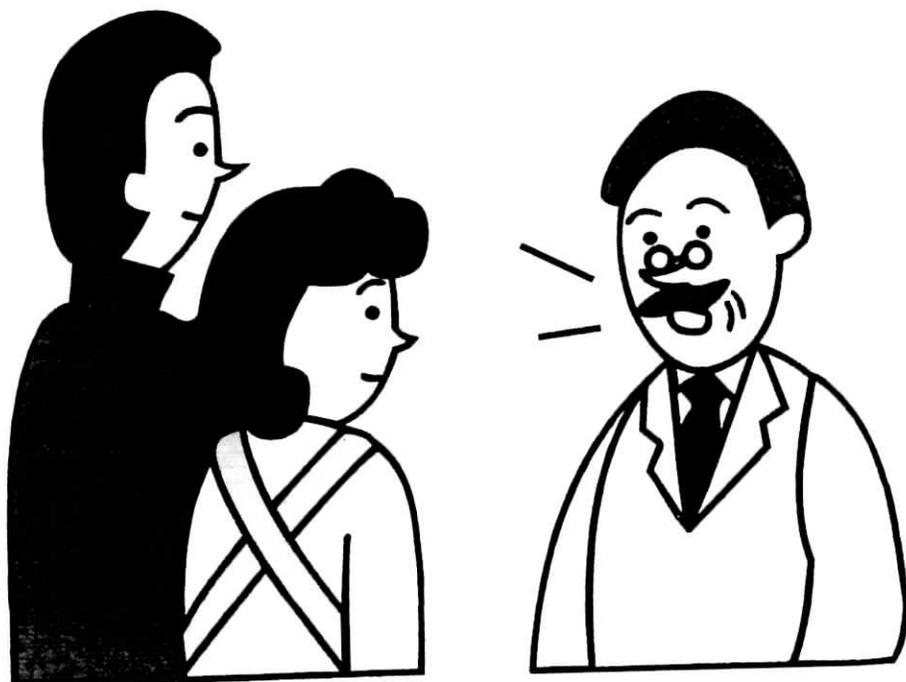
場 所：ドリームセンター白樺駐車場・ケアセンター白樺

## ■難病患者と家族の集い（旧患者会の無い患者の集い）

色々な病気の方々にご参加いただき、日頃不安に思っていることなどの情報、交換の場として、有意義な集いにしたいと思いますので、是非多数ご参加頂きたく御案内申し上げます。

『参加ご希望の方は本誌折込のハガキにて9月10日までにお申し込みください』

- 日時 : 9月26日（日）13時～16時  
場所 : 帯広百年記念館 ☎ 0155-24-5352  
会費 : 500円  
講演 : 介護保険・支援費制度についての講演を予定  
フリートーク : 講演の後、患者・家族で懇談等



## 平成16年度役員名簿

### I) 難病連

役職名	氏名	所属部会	電話	FAX
評議員	早川 正弘	膠原病		
評議員	加藤 富江	二分脊椎症		

### 2) 支部

役職名	氏名	所属部会	電話	FAX
支部長	山崎 富士夫	ダウン症		
事務局長	成田 愛子	あすなろ会		
会計	加藤 健爾	腎臓病		
幹事	山根 静子	パーキンソン病		
幹事	田中 弘子	リウマチ		
幹事	中村 鶴子	リウマチ		
幹事	吉澤 一廣	後縦靭帯骨化症		
幹事	岡崎 由紀夫	腎友会		
幹事	早川 正弘	膠原病		
幹事	加藤 富江	二分脊椎症		
幹事	広瀬 智	I B D		
幹事	水谷 真理子	プラタナスの会		
会計監査	荻原 晃	パーキンソン病		
会計監査	工藤 良三	ダウン症		

# デジタルだより

第9号

発行日 平成16年7月10日  
編集 共同作業所デジタル工房  
帯広市西5条南13-19-2  
Tel:0155-23-6699

デジタル工房では、ただいま受講生を募集しています。  
そこで、デジタル工房で習えることの一覧を載せたいと思います。

- ♪ Windows 基礎
- ♪ ワードプロ (Word、一太郎)
- ♪ 表計算 (Excel)
- ♪ 年賀状 (筆まめ、筆王、筆ぐるめ)
- ♪ データベース (Access)
- ♪ プレゼンテーション (PowerPoint)
- ♪ DTP (Publisher)
- ♪ インターネット (IE)
- ♪ メール (Outlook)
- ♪ ホームページ作成 (ホームページビルダー、HTML)
- ♪ プログラム言語 (C 言語、VB、JAVA)
- ♪ 画像処理 (Flash、PaintShop、Shade)
- ♪ 検定対策 (MOS、P検、J検、初級シスアド、  
基本情報処理、日商ワードプロ・簿記)
- ♪ その他 (名刺作成、Tシャツ、暑中見舞い、  
うちわ、ラベル、シール、カード等)

初心者から色々なことを覚えてみたい人まで、様々な人に教えていますので  
お気軽にご連絡ください。

講師 斉藤



## 会員の皆さんパソコンを楽しんでいますか

やはり、一番の楽しみはインターネットではないでしょうか？自分の趣味・知りたい事を調べる等々。又、同じような趣味の人の掲示板に書き込んで意見を交換するなど、そして最終的には自分のホームページを持つ事です。工房ではホームページの作成も丁寧にお教えします。

便利で楽しい反面、悪さをするウイルスも蔓延しています。殆どがメールに添付されているファイルに潜んでいますので、英語で添付ファイルのメールは、ファイルを開かず即削除しましょう。まだ数は少ないですが添付ファイル無しでメール(英文)を開いただけで感染するメールがあります。選択しただけでメールが開くように設定している方は、設定を変更しましょう。

### ☐ウイルスではない「グレーウェア」

「フリーソフト等をダウンロードすると、コッソリと付いて来て、ウツカリOKをクリックすると感染してしまう」

これは、今のウイルスソフトでは感知できません。

では、どんな悪さをするか代表的なのは四種類あります。

アドウェア	不正自動架電	スパイウェア	ブラウザ乗っ取り
広告のウインドーを強制的に表示するツール。 ユーザーが訪問したWebサイトに関連する好みの広告が表示される	ダイアルアップ設定を勝手に書き換えるツール。 知らずに接続すると、多額の国際電話料金を請求される事がある	パソコン内の情報を外部に送信する。国籍や電話番号などパソコンにある個人情報を送信する危険がある	ブラウザのホームページ(ブラウザ起動時に最初に表示されるWebサイト)を変更したり、ツールバーを勝手にインストールする

上記の「グレーウェア(通称)」を検索・削除するには、専用ツールを使うのが手っ取り早い。いくつかのツールがありますが、有名なのが「Spybot」です無料版も有りますので、一度試してみる事をお勧めします。

<http://www.download.com/3001-8022-10289035.html>

から、ダウンロード出来ます。

詳しいウイルス対策等は、デジタル工房までお問い合わせ下さい。

所長 加藤 記

## デジタル工房現状報告

初夏を迎え過ごし易い季節になってまいりましたね。  
デジタル工房に通所される方にとっても足を運び易い季節ではないでしょうか？

最近のデジタル工房の様子ですが、毎日5～6名の方がパソコン教室を受講するために通所されております。

小学生から60歳代と幅広い年齢層の方々が、基礎から学んだりそれぞれ自分のやりたい事への挑戦・レベルアップにと努力されております。

最近こんな事がありました。この作業所にもう2年以上も通所され、熱心にパソコン教室を受講されていた方が、自分が習得した技術を生かしてA4版50ページ以上もある詩集を作成されました。印刷・製本（総数65部）はデジタル工房でお手伝いさせていただきましたが、とても気持ちのよい作業でした。

作成されたご本人の満足感・達成感は勿論でしょうが、私達スタッフにとっても励みになるととても嬉しい出来事でした。

失礼な言い方ですが、決して若いと言えない年代（ご本人に叱られるかも）での挑戦で頑張られた努力に頭が下がる思いです。

何かを始めるのに、「今からでは遅すぎる」と言う事はないものだなあとつくづく感じさせられました。

今、「パソコンやってみようかなあ」と迷っていらっしゃる方は思い切って足を運んでみて下さい。まずその一歩から始まるのですから・・・  
詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。



デジタル工房では様々な作業を承っております。  
はがき印刷・名刺印刷・会報・機関誌作成等印刷に関すること、ホームページに関する事など何かございましたら宜しくお願い致します。

事務局 秋元

## 受講生便り

### デジタル工房に通いだして

十勝の大地にも、新緑の季節となり、難病連十勝支部会員の皆さまも、それぞれ自分のおかれた環境で、難病と向き合いながら、生活にお仕事に一生懸命頑張っておられることでしょう。

平成12年から13年にかけて職場のOA化体制が導入されてきました。それに伴い、それまでは自分は、ワープロ(一般文書・表計算)で処理していましたが、そのワープロが撤去廃棄処分されることなりパソコンが配置され、パソコンのパソコンの字も、さわった事もない自分にとっては、本当にどうしようか、パソコンをどこかで教えてくれる所ないかと考えていた矢先に、職場の同僚の友人(透析患者)に紹介され、友人と一緒に平成14年4月より西原先生(故)にパソコンを習い始めたのが最初で、友人は、体調不調の為途中でやめてしまいましたが、自分は西原先生(故)はじめとして、其の後は、斉藤・遠藤先生にご指導を受け、今日まで続けて2年有余になります。



諸先生のご指導のお陰で、ワード・エクセル等は、ごく普通に出来るようになりました。これからも続けて勉強し更に上の技術の取得を目指して頑張っていきたいと思います。

これからも難病連十勝支部会員の皆様はじめ、役員・事務局職員の皆様のお世話になるとおもいますが、よろしくお願ひします。今後とも地域の十勝の障害者の学び・活動場として「デジタル工房」が、十勝地域住民に認知され、その活動が多くの人に理解され発展していくこと願っているところです。自分も(ペースメーカー装着)障害者として微力ながら自分のできる範囲ない協力応援して行きたいと思っています。

平成16年6月吉日 「デジタル工房」パソコン勉強生 中島 哲由

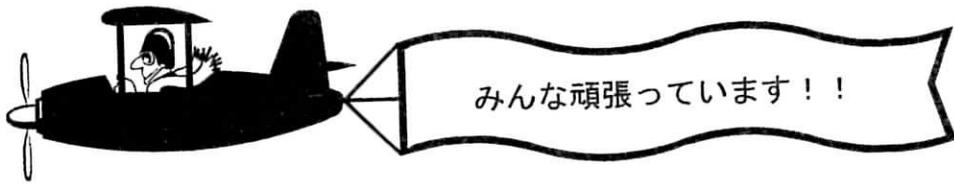
## デジタル工房との出会い

まずはじめにデジタル工房の先生そして回りの皆様のあたたかな雰囲気、親切さのお陰で教わることができました事に感謝申し上げます。

年齢のせいもあり教えていただいたことを家で復習するのですがトラブルをおこすことばかり、教わったことが殆ど出来ずの連続の日が続きました。先生は嫌な顔一つせず懇切、丁寧に指導して下さいました。今ではデジカメで孫を写し、コメント入れてのプリント、インターネットメールにとパソコンは奥が深くまだまだなのですが、御指導のお陰でここまでできるようになりました。

私はとても嬉しく、楽しく生活の一部となりました。パソコンを使いこなせるように夢は広がります。今後とも御指導の程よろしくお願い致します。

K. A



デジタル工房の遠藤です・・・早いものでデジタルに勤務して一年が経ちました。

最近では受講生の皆さんもスキルアップしてこられて、検定目指して頑張っている方もいます。又土曜日は在学中のお子さんの受講も増えており、今は絵本作成に熱中しています。

皆さん自分にあつた目標を立てて、すばらしい作品をつくったり、技術の向上に日々頑張っています。

そんな皆さんの頑張りに負けないように、講師陣も日々勉強しています。パソコンは決して難しいものではないので、どんどん多くの方に受講していただきたいと思っております。

遠藤

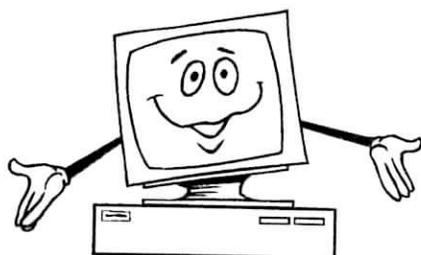
## パソコン ワンポイントレッスン

### 便利な機能 スクリーンショット

ディスプレイの画面全体が画像データとしてコピーされます。

例えば、突然画面に何だか解らない「英文や文字等が現れて書き写すのが大変な時など」「Print Screen」キー(機種によっては[PrtSc]など)を押します。これで、ディスプレイ画面全体が画像データとしてコピーされます。後はワードを開き「貼り付け」を選ぶと、先ほど撮ったディスプレイ画面が貼りつきます。これを保存又は印刷してゆっくり解読する事が出来ます。

いくつかウインドウが開いている時は[Alt]キーを抑えながら「Print Screen」キーを押すと一番前面にあるウインドウの内容だけがコピーされます。なお、ノートパソコンで[Fn]キーがある場合は上記のキー操作時に同時に押してください。

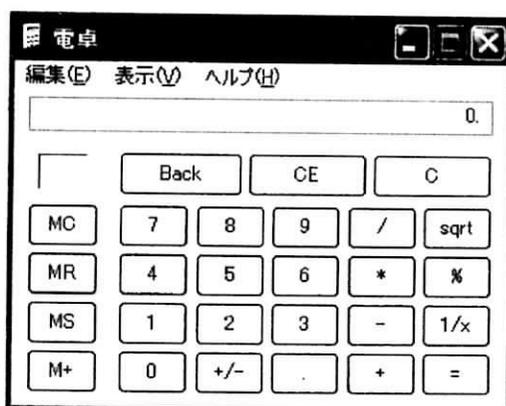


### 便利な機能 電卓

[スタート]から[すべてのプログラム]から[アクセサリ]から[電卓]と選んで下さい。

電卓の使用は、数字を直接マウスでクリックするか、テンキーから入力できます。

又、初心者のマウスの練習にも役立ちます。1 から 10 まで足し算して、計算結果が 55 になるかが第一の関門です。



上の電卓の図は、画面に出した電卓を「Print Screen」でコピー&貼り付けしました。

## 7つのスローガン

- ☆国と道は、原因の究明と治療法の確立を急いでください!!
- ☆全ての難病の治療を公費負担にして下さい!!
- ☆介護手当での支給と通院交通費、付添費の補助を!!
- ☆患者、障害児者の教育の選択権を親と子に!!
- ☆医療過誤、薬害を無くし被害者救済を!!
- ☆北海道の総合的な難病対策の確立を一日も早く!!
- ☆広く道民と手を結び明るい福祉社会を実現させよう!!



財団法人——北海道

**難病連**

- ☆私たちの住んでいる地域の医療  
地域福祉  
地域の活動を!!
- ☆難病患者・障害者・高齢者が  
安心して暮らせる社会を!!

..... HSKなんれんとかち42 .....

第三種郵便物許可 昭和48年1月13日 2004年7月10日 通巻388号  
編集人 (財)北海道難病連十勝支部 支部長 山崎 富士夫  
帯広市西5条南13丁目19-2 Tel:0155-23-6602 Fax:0155-23-7071  
発行人 北海道身体障害者団体定期刊行物協会 細川 久美子