



あつまるのが楽しみ!

「地域カフェすずらん」で地域交流

道東勤医協
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



ちよっぴりおしゃれをして外出。おしゃべりを楽しみにカフェにつどいます

高齢者住宅すずらんを会場に、地域の皆さんの交流の場「地域カフェすずらん」が毎月第3火曜日に開催され、多彩な内容で参加者から大好評です。住まいや町内会が違って、同じテーブルに座れば、すぐにうちとけて交流が始まります。

会話がはずむ「つづらんの場」



季節の題材で挑戦した絵手紙の作品

提供したのは、道東勤医協の職員サークル「和の会」のメンバー。抹茶の楽しみ方の説明の後で、特注のお

また、9月の企画は会場に野点傘を立てて、和の雰囲気いっぱいのお点前で。また、9月の企画は会場に野点傘を立てて、和の雰囲気いっぱいのお点前で。また、9月の企画は会場に野点傘を立てて、和の雰囲気いっぱいのお点前で。

毎回、趣向を凝らして

カフェでは、コーヒーやお茶を片手に、おしゃべりをしながら毎回趣向を凝らした企画を楽しみます。

8月には絵手紙教室を企画しました。参加された方の多くが初体験でしたが、夏野菜を題材に「絵を描くなんて何十年ぶりかしら」と言いながらも真剣な表情で、お互いの作品を見せ合いながらわいわいと出来ばえも交流できました。



和カフェも本格的です

地域カフェすずらん年間プログラム

開催場所: 高齢者住宅すずらん 食堂もしくはラウンジ
毎月第3火曜日 13:30~15:30 参加費: 毎回200円(お茶代)

月 日	曜日	テーマ	内容
7月19日	火	オカリナコンサート (終了)	オカリナの合奏をききながらお茶とお菓子で懇談しました
8月16日	火	絵手紙 (終了)	絵手紙の作りかたを楽しく学びました
9月20日	火	野点 (終了)	抹茶と和菓子で和の雰囲気を満喫しました
10月18日	火	介護保険サービスについて (終了)	介護保険の仕組みを分かりやすく学びました
11月15日	火	絵手紙	絵手紙づくりを楽しく体験しましょう
12月20日	火	お菓子づくり	クリスマスケーキの飾りつけを体験しましょう
1月17日	火	昔なつかしいお正月	福笑いなど昔ながらの日本の遊びでお正月気分を
2月21日	火	ミニコンサート	合唱団のみなさんと一緒に歌いましょう
3月21日	火	高齢者向け 簡単調理	お一人でも簡単でおいしくできる調理実習をします

お問い合わせ: 道東勤医協 高齢者住宅すずらん(担当 吉野) ☎0154-24-6833
釧路市中部南地域包括支援センター ☎0154-24-1102

「開かれた高齢者住宅に...」
「開かれた高齢者住宅に...」
「開かれた高齢者住宅に...」

「開かれた高齢者住宅に...」
「開かれた高齢者住宅に...」
「開かれた高齢者住宅に...」



友の会釧路町支部からは20人が参加し、質問もたくさん出されていました

釧路町支部は10月18日、町の介護保険担当者との懇談会を開き、町からは介護高齡課の佐藤課長ら3人が出席しました。支部では質

問事項を事前に文書で提出していましたが、町からも資料が配られ丁寧に説明されました。介護保険の現状について

友の会支部が町の介護担当者との懇談

「新総合事業」 どこうなるわが町の

友の会の「仲間ふやし月間」(9~11月)では、友の会員と雑誌「いつでも元気」の読者を増やすことと共に、今年介護保険の問題で行政の介護保険担当者との懇談を進めています。要支援1-2の人の訪問介護・通所介護が介護保険の給付から外され、市町村の「新しい総合事業」に移されます。このため、これまで全国一律の基準で行われていた要支

援者の介護サービスの内容が、市町村によって変わる可能性があります。釧路では全市町村が来年4月から新しい総合事業を実施します。友の会は行政との懇談で、わが町の介護保険の現状とこの新総合事業の内容をとらえ、年をとっても安心して住みつけられるまちづくりを考え合っています。

釧路町は「現行相当サービス」で開始し、「サービスA(緩和した基準によるサービス)やサービスB(住民主体による支援)については、今後の状況を見ながら検討したい」、25項目の基本チェックリストによる簡便な判定については「町では原則、要介護認定を受けてもらう」との説明でした。釧路市では実施する緩和した基準によるサービスは、「介護事業者へのアン

ケートで参入予定がなく、一方的にはやれない」「緩和した基準によるサービスは現行より安い料金設定になる。同じ事業所内で振り分けて、同じ職員がやるのは難しいのでは」と判断したことが質疑の中で話されました。ボランティア参加で介護予防を

は、釧路町でも高齡化率が25・5%と4人に一人を超え、要介護認定者も来年度には1千人を超えること、利用料2割負担の対象は670人中39人で利用者の5・8%に当たることなどが説明されました。

町が今年5月から開始した「介護支援ボランティア活動事業」について説明がありました。65歳以上の町民を対象に介護施設などでのボランティア参加を奨励し、参加に応じて貯まったポイントが年間5千円まで換金できるシステムです。町担当者は「何よりボランティア参加者自身の介護予防を図るのが目的。将来、参加者が住民主体による多様なサービスの担い手にな

ることを期待している」と管内初の取り組みを紹介しました。要介護2まで保険外は行き過ぎ

町担当者は「財務省は膨らむ介護給付費を抑える考えだが、要介護2まで保険を外すのは行き過ぎだと厚労省も反対している。ある程度の負担増はやむを得ないが、年金が増えなければ保険料の天引きも厳しくなる。国の制度改定に逆らって町独自にというのは難しいが、高齡者のためにより良い仕組みを考えていきたい」と話していました。

友の会 大腸がん無料検診のお知らせ

道東勤医協では、釧路根室地域にお住まいの40歳以上の友の会会員を対象に「大腸がん無料検診」を実施しています。これまで約3千人の皆さんに、この検診をご利用いただきました。増えている大腸がんから命を守るため、年に1回、検診を受けましょう。ご希望の方は各院所の窓口へお申し出下さい。(新しい検査キットは、来年4月から全会員宅に配布する予定です)

友の会会員価格で受けられます

インフルエンザワクチンの予防接種が始まりました。道東勤医協では今年も友の会会員価格を設定しています。各医療機関でワクチンの取扱量には限りがあります。早めの接種をお勧めします。

釧路市・釧路町在住の方	
協立病院・すこやかクリニック・桜ヶ岡医院で接種できます。	
一般	3,112円
友の会会員価格	2,700円
65歳以上	1,300円

根室市在住の方	
ねむろ医院で接種できます。	
一般	2,900円
友の会会員価格	2,700円
65歳以上	無料

お住まいの市町村・医療機関によって料金が異なります。ご注意ください。

いつでも元気

購読申込み、読者紹介の方へ「元気タオル」を進呈します。

- けんこう教室 「茶トレ」でロコモ予防
- 新ほっと介護① 食べる楽しみを実現するリハビリ
- くすりの話 プラシーボ効果とは
- 認知症Q&A ① 認知症の予防法①
- 食と健康 腸閉塞 再発を予防するための食事

最も必要な人に最も届かなくなる
介護保険改悪の狙いに迫る
政府は介護保険制度のさらなる改悪を狙っています

ようこそ映画館へ - 映画ライター・水上賢治
「湯を沸かすほどの熱い愛」宮沢りえ・杉咲花・松坂桃李、他
「淵に立つ」浅野忠信・筒井真理子・古館寛治・太賀

お申し込みは☎(0154)24-6623

介護・調理のパート職員募集

道東勤医協は、パートでも長く働き続けられます。パート職員にも昇給と年2回の一時金制度があり、福利厚生も充実しています。

- ① 介護職員：1日勤務や午前・午後など、勤務時間のご希望にお応えできます。募集対象は、介護福祉士・ヘルパーの有資格者ですが、無資格の方の応募もご相談に応じます。勤務先：老人保健施設ケアコートひまわり・釧路協立病院・デイサービスセンターなど
- ② 調理職員：1日5時間の勤務です。シフト勤務があります。面談随時。勤務先：老人保健施設ケアコートひまわり

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

訪問看護ステーションすこやか で働く看護師さん募集

* 病院・診療所・介護分野で働く、
看護師さんも募集しています

【募集内容(正職員・パート)】
資格/保健師・看護師

通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、
賞与 年2回(パート含む)、寒冷地手当有り
年次有給休暇、夏季休暇、看護・介護休暇等

* 薬剤師・介護職員も募集中です

♥ご連絡・お問い合わせは-----
看護師/釧路協立病院看護長室 電話0154-24-6811
その他/道東勤医協法人事務局 電話0154-25-6479

私が10代のころ戦争があった



サハリン・終戦の思い出

友の会九条ネット交流会（7月30日）は「私が10代のころ戦争があった」と題して、外地からの引き揚げ者の戦争体験を聞きました。先月号の見田さんに続き、新堀信子さんから体験談を寄せていただきました。

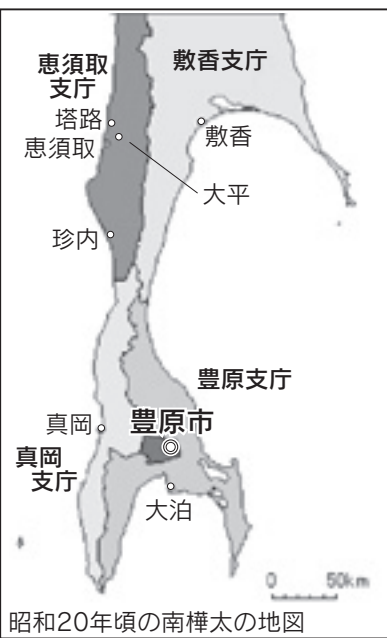
友の会阿寒支部

新堀信子

サハリン・南樺太は明治38年に日本が日露戦争で領有したもので、終戦の昭和20年は日本領40年目だったこととなります。20年8月8日、ソ連は対日宣戦布告し、翌9日から南樺太に侵攻を開始しました。

大勢の女子供・老人が身を潜めていました。

塔路で義勇戦隊が結成され、上陸してくるソ連兵に斬り込みをかけることになりましたが、坑道の女子供は足手まといになると、坑口を土嚢でふさぎダイナマイトが仕掛けられました。一旦は爆破命令があったが、ためらっている内に命令は中止になったと後で聞かされました。



13日には避難命令が出され、大部分の人が空爆の切れ間をぬって坑道から南下しました。私たちも坑道から家に戻っていると、15日に大事な放送があるのでラ

ジオを聞くようにと隣組の知らせがありました。父が玉音放送を聞き、戦争に負けたと分かりました。

それは大変で、私たちが荷物を背負って町外れの細い山道を登り、大平（たいへい）炭砒に向かいま

ソ連兵の弾をくぐり抜けました。左右の足の間を弾が通り抜け、簡易舗装の道をカラカラと鳴らすのでまったく生きた心地がしませんでした。18日になっても空爆は止まず、めざした珍内（ちんない）までの約100kmを何日がかりで歩いたのかよく覚えていません。途中、逃げ隠れた小学校に乳飲み児が置き去りにされていましたが、助けることができませんでした。空襲にもあいました。1機目が急降下して隠れている人をあ

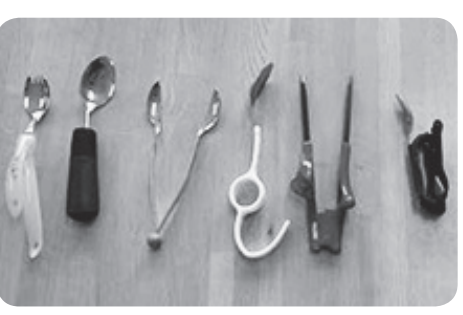
ばき出し、2機目がパラパラと機銃掃射をかけるのです。目の前で人が撃たれるのを初めて見ました。

こうして珍内に着きましたが、元の住居に戻るようソ連軍の命令があり、私たちは漁船で珍内港から恵須取（えすとる）港へ渡り、大平経由で塔路へとたどり着いたのです。大平では住宅裏に土饅頭が並んでいて、あの「泣かすな、口ふさぎ」が、悲しい光景になったことを知りました。

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9回「作業療法」について

今回は「作業療法」について紹介します。理学療法が座る・立つ・歩くなどの基本動作に対応するのに対して、作業療法は指を動かす、食事する、入浴するなど、日常生活に必要な機能回復をサポートします。



「作業」「作業療法」とは
食べたり、入浴したり、人の日常生活にかかわるすべての諸活動を「作業」と呼んでいます。家事、仕事、余暇の活動、セルフケア、地域活動なども「作業」です。



自分で食事を食べられるように
作業療法では病気やけがなどで日常生活に支援が必要な人が、「作業」を通じて社会とのつながりをつ



自分で食事を食べられるように
作業療法士が働く分野は身体障害、精神障害、老年期障害、発達障害と多岐にわたりますが、協立病院リハビリ室では主に「身体障害」「老年期障害」に対する作業療法を実践しています。

①基本能力 関節や筋肉、感覚などの身体機能、感情や意欲、情動などの精神機能、記憶や注意などの認知機能

②応用能力 食事やトイレ、着替えなどの生活行為



③社会生活適応能力 就労に向けた支援など

の3つの能力の維持・改善を図って行きます。

皆と食べるご飯は美味しいよ

くしろ市でホーキ星の会

地域の高齢者が月1回集まるお食事会「ホーキ星の会」

会の例会が10月20日に開かれ、休止したくしろ市立の会議室に11人が集まりました。



この日のメニューは、栗ご飯と焼鮭の味噌あんかけ、おそば、おひたしにデザートも添えられていました。調理はケアコートひまわりの食費が担当し、300円会費でいただきます。

92歳で一人暮らしの斉藤義明さんは「長生きしていると嫌なものも見てしま

まうけど、ここで皆と話しながら食べるご飯は美味しいよ」と話していました。

ホーキ星の会は76年周期のハレー彗星が1986年に接近した際、「次に来た時も皆と一緒に見たいね」と名付けられ、今年は30周年になります。

最長老の山田フミさんは、会結成の時から参加者。94歳ながら介護認定は自立で、高校生の子供と一緒にカラオケにも行くそうです。ただ、家から出るのが少なく、顔見知りが集まるホーキ星の会は楽しいひと時です。「集まっていた人たちが施設に入ったり亡くなったたりして寂しくなりました。新しい人にも来て欲しいですね」と笑顔で話してくれました。

地域で関わる・見守る認知症

友の会厚岸支部が学習会

10月14日、厚岸支部では特別養護老人ホーム心と園より講師を招いて「認知症と家族について考える」と題した学習会を開催しました。講師の本庄祐長さんはスライドを用いて、認知症の方との接し方や、施設での介護の様子などについて解説しました。

質疑応答では、「まわりで認知症かもしれないけれど検査を受けたら知らない人がいる」「家族が認知症と認めない場合は？」など数多くの質問がありました。本庄さんは地域の住民と認知症の方との交流が少な

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことになります。欧米のように介護施設の前に、認知症の方も地域の方も自由に交流できるカフェのようなものをつくりたい」と話すと、会場の参加者からも賛同の声が上がりました。

介護現場での人手不足の話になると、「私も役に立つならボランティアに行きたい」「おしゃべりするだけでも良いの？」と参加者の

声の中から積極的な意見がどんどん出されました。地域で認知症の方の生活を支える意識が高まった学習会でした。

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

いと感じています。「交流の場を作ること、認知症への考え方が変わり、偏見をなくすことにな

声・心・VOICE

根室市 安達 正敏さん

時沢先生の友の会へのメッセージを読み、40年余の先生の努力へ感謝の思いがこみ上げてきました。道東勤医協の礎を築いてこられた活動は大変なものであったことでしょうか。釧根地方の医療過疎の中で奮闘、目に浮かんできます。先生、お元気でお願いします。

標茶町 加藤まり子さん

見田千恵子さんの引き揚げ者の戦争体験を読み、義母と同じ体験で思わず見入ってしまった。母も発

疹チフスにかなり高熱が出て、生まれた幼子が死んでしまったことも分からず、ゴザの中に寝ていて、知らない日本人が列車に乗せてくれたことで助かった様です。見田さんお元気で。

釧路市 高橋美和子さん

釧路市内のあちこちで、季節外れに咲いた桜のニュースが話題になっていました。我が家の桜も10輪ほど花をつけ、思いがけず花見ができました。

釧路市 三浦 輝男さん

寒くなってきました。腰の身には辛いです。勤医協

に相談しようかなと思います。

釧路市 花巻 俊雄さん

友の会ニュース、楽しく拝読させて頂いております。私は、運動不足なので、特に健康づくり「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」は、とても参考になりました。積極的に身体を動かしています。

釧路市 矢野路得子さん

介護保険法「改正」の記事を読ませていただき、少しだけ分かりました。今後について不安が残りました。続号もありますようお願いいたします。

おたのしみパズル

ヒント：仏語の「白」

① ○ヤ○コナベ
相撲部屋の鍋料理

② ○○カノヒ
日本国憲法公布記念日

③ ○○ツキ
11月の別名

④ ト○ン○
クリントン氏と争った大統領候補

応募のきまり ①〜④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。

【10月号の正解発表】
正解はキキウでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

秋山快香、板橋智子、北口毅、佐々木志保子、菅原淑子、鈴木静江、皆嶋環、森村昌幸、横山栄子、渡部信子
応募91通 正解88通

支部名	開催日時	開催場所
浜中支部	11/2(水)13:30	浜中町老人福祉センター
ぬさまい支部	11/5(土)13:30	富士見会館
たんぼぼ支部	11/5(土)14:00	駒場会館
別海支部	11/10(木)10:30	郊楽苑
標茶支部	11/11(金)13:30	ふれあい交流センター
文苑支部	11/11(金)14:00	文苑会館
釧路町支部	11/13(日)10:00	グリーンパークつるい
鶴居支部	11/15(火)13:30	下幌呂コミュニティセンター
鳥取支部	11/15(火)13:30	鳥取地区集会所
芦野支部	11/18(金)11:00	芦野会館
桜ヶ岡支部	11/19(土)13:00	桜ヶ岡医院待合室
愛国支部	11/20(日)11:00	愛国会館
星が浦支部	11/22(火)10:00	星が浦会館
標茶支部	11/25(金)15:00	福祉センター

※定例の健康づくり、文化活動の予定

支部名	開催日時	開催場所
ひまわり支部 陶芸教室	11/2(水)18:00・11/9(水)18:00 11/16(水)18:00・11/30(水)18:00 11/3(木)13:00・11/17(木)13:00 11/5(土)13:30・11/19(土)13:30	毎週水曜 第1・3木曜 第1・3土曜 生駒支部長宅
鳥取支部	丑(へこ)の会 11/27(日)11:00 百人一首の会 11/10(木)12:45・11/24(木)12:45 ふまねつと 11/17(木)13:00・11/22(火)13:00 サロン童顔(えが) 11/14(月)10:00・11/28(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3木曜・第4火曜 第2・4月曜 鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 11/7(月)13:00・11/21(月)13:00 太極拳 11/14(月)10:00・11/28(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜 大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ 11/18(金)10:00	第3金曜 芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング 11/10(木)13:30・11/24(木)13:30	第2・4木曜 文苑1丁目南公園
健康サークル	すこやか 11/16(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	11/5(土)10:00・11/19(土)10:00	第1・3土曜 さくらサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと 11/26(土)10:00	第4土曜
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと 11/12(土)10:00	第2・5土曜
春採支部	ルディックウォーキング 11/12(土)11:00	第2土曜
興津支部	ふまねつと 11/8(火)10:00	第2火曜
白樺支部	太極拳サークルしらがは 11/1(火)10:00・11/15(火)10:00 ふまねつと 11/22(火)10:00	第1・3・4火曜 第1土曜
阿寒支部	ふまねつと 11/11(金)13:00・11/25(金)13:00 11/17(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜
釧路町支部	ふまねつと例会 11/14(月)10:30 11/24(木)13:30	第2月曜 第4木曜
標茶支部	ふまねつと 11/15(火)10:00	第3火曜
別海支部	ふまねつと 11/7(月)13:00・11/14(月)13:00 11/21(月)13:00・11/28(月)13:00	毎週月曜 川上町会館
根室支部	健康サークルエトビカ 11/12(土)9:45・11/26(土)10:00 喫茶「ほっと」 11/16(水)13:30 11/12(土)10:00	第2・4土曜 第3水曜 第2土曜
音別支部	ふまねつと 11/9(水)13:30	第2水曜

●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