



迎春

2018年 元旦

つきたての

お餅ほおぼる

ひまわりカフェ

やわらかな

繋がりがりうれし

ひまわりカフェ

旧くしろ医院が「よろづ寄り合い処くしろの森」として、生まれ変わりました。地域の交流の場、居場所として喜ばれています。

30年も続く「ほつき星の会」や開始から1年がたった「ひまわりカフェ」、「むりよう塾」もくしろの森で始まりました。

ひまわりカフェは、コーラス・マジック・紙芝居など、いつも楽しく大好評。にぎやかにしゃべって笑って、体操・脳トレゲームでうっすら汗ばみ、みなさん帰りは気持ちもほっこりします。

みんな少しずつ年をとりますが、いつまでも元気で、お友だちをいっぱいつくって、安心の地域にしていきたいですね。

ひまわりカフェは毎月第2木曜日の午後1時30分から、くしろの森で行われています。会費は1回100円で、どなたでも気軽にご参加いただけます。また、カフェを支えるボランティアさんも募集しています。

ここは楽しい私の居場所 広がる地域の拠り所

釧路根室地域は高齢化が進むとともに、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えています。町内会や老人クラブの加入率が低下し、近所づきあひも希薄になっています。そうした中で高齢者が地域で孤立しないよう、気軽に足を運べ、お茶を飲んだり食事をしたりしながらおしゃべりできる「居場所づくり」が広がっています。お茶とおしゃべりだけでなく、体操や健康づくり、ゲームや趣味活動なども一緒に行われています。各地の友の会もこうした交流の場を設け、地域の絆づくりを進めています。



迎春

2018年元旦

友の会のみならず、新年おめでとうござい
ます。昨年、訪問診療、在宅療養介護への支援を
拡充し、また「健康寿命を伸ばそう」を合言葉に
新しい骨密度測定機を導入し、骨折・転倒予防
の学習に管内を飛び回りました。大腸がん無料
検診など、がんの早期発見も広がりました。
道東の地で民医連携を始めたばかりの病院の
伝説を引き継ぎ、下ろし寄り合い、処くろの
森をオープンしました。地域のみならず、愛さ
れる居場所として発展させたいと願っています。
安倍政権は、沖縄の痛み、被爆者の願いを踏み

新春のご挨拶

医療法人 道東勤労者医療協会 理事長 **黒川 聰 則**
道東勤医協友の会連合会 会長 **亀井 武**

にじり、9条改憲、戦争する国へ突き進んでいま
す。米軍基地建設や武器購入など米国追従で防
衛予算を肥大化させる一方、社会保障予算は5
年間で約1兆5千億円も削り、医療・介護・福祉
改善を徹底して進めています。
貧困格差の拡大は深刻です。病院受診や介
護サービスから遠のく人が増え、いも暮らし
が破壊されています。軍事優先やめ、憲法を守
り活かすことが希望ある未来を守る力です。
本年も道東勤医協友の会が力をあわせ、共
同の輪を広く、奮闘する決意です。みなさんのご
支援ご協力を心よりお願い致します。



参加者は張り切って大きな声で歌っていました

ここに来るのが楽しい 「地域カフェすずらん」

地域カフェすず
らんは、毎月第3
火曜日に高齢者住
宅すずらんを会場
に、町内会老人
クラブなどと協力
して開催。絵手紙
楽しく体操、マジッ
クショーなど毎回
楽しい企画を準備
し、高齢者が気軽
に集まれる場所つ
くりをめざしています。
17回目となった11月21日
は、合唱団アンラコロを招
いた小春日和ミニコンサ
ートで、28人が集まりました。
「りんごの歌」「丘を越えて」
「銀色の道」など懐かしい曲
の歌詞が張り出され、伴奏
に合わせてみんなでたっぷ
りと歌いました。

新橋大通から歩いて来て
いるという80代の女性は
「毎月ここに来るのが楽し
みです。普段はあまり家から
出ないのだけれど、出かけ
てくればお友達に会える
し、色々なことをするから
頭の体操にもなるでしょ
と笑顔でお話されていました。

笑顔になれる場所

鳥取支部「健康サロン童顔」

鳥取支部の「健康サロン童
顔」が、おは開始してほ
ぼ1年がたちました。いつも
参加者の笑顔があふれてい
ます。その秘訣は、こまめ
に休憩をとって参加者同士
の交流を大切にしているこ
です。
健康づくりの体操は、元
氣を言い合いながらいつも爆
発



頭と体を動かす時も笑い声が絶えません



懐かしい料理に会話も弾みます

おしゃべりはずむお食事会

美原支部「年忘れお食事会」

美原支部のお食事
会は開始から18年
目となる地域になく
てはならない取り組
みです。12月10日に
行われた「年忘れお
食事会」には、54人が
集まりました。
食事はすべて手作
りの家庭の味。調理
を担当する皆さんは
朝9時から集合して
準備です。
今回のメニューは、具だく
さんのちらし寿司やなま
す、お吸い物など。年越しら
しい食事が華やかに並びま
した。
「いただきます」と参加者
みんなでお食べ始めると、途端
におしゃべりははずみま
す。「畑は休みでしょ？何し
てるの？」予防接種を受け
てきたよと近況報告しな
がら食事を楽しみます。なか
には「とても美味しいから
しみにしてるの！」とおみ
やげにする人もいて、用意し
た分はあつたという間になく
なりました。
食後は梅津市議の市政報
告さらに余興やビンゴ大会
で大いに盛り上がった年忘
れお食事会でした。

コーヒー片手におしゃべり

根室支部「喫茶ほつと」

根室支部の「喫茶ほつと」
は、「健康サークルエトビ
リカ」にあわせて月1回
ねむる医院の待合室で開
きます。エトビリカを始め
て間もなく、「運動だけで
なく、みんなでおしゃべり
できる場が欲しいね」とス
タート。まもなく10年にな
りますが、参加者は毎回20
人以上とすつかり定着しま
した。
ストレッチとふまねつとの
間の休憩30分、お代わり自
由のコーヒーを片手に、お
しゃべりに花が咲きます。
初回からの参加者は、「最
初のころは数人だったけど、
今はこんなに人が増えて、
ほととの時間はとても楽し
いですよ」と話していま
し。



12月9日は29人も参加しました

みんなで食べるからおいしい

興津支部「ランチカレーの会」



カレーを食べた後も、おしゃべりが続いていました

興津支部は昨年7月から
「ランチカレーの会」を始め
ました。毎月のおまねつとは
好評ですが、参加者が交流
できる時間がありません。
支部では「もっとみんなでお
しゃべりできる時間をつく
りたいね」と話し合い、会を
企画しました。
10月10日は37人の大盛
況。スタッフ10人で大鍋2つ
にカレーをつくり、サラダも
人数分に取分けられます。会

場の晴海会館にカレーの香
りが漂う頃、ふまねつと参加
者以外にも10人以上が集ま
ってきました。
「年寄り2人だからカレー
はつくらなくなった。皆で
食べるからおいしいんだわ
とカレーを食べながら会話
が弾んでいました。
高橋滋事務局長は、「皆さ
んの和みの場になればと思
っています。毎月準備が大
変。暖かくなったら2月
に1回ペースで考えていま
すと話していました。

体験して分かることが沢山

ボランティア養成講座

道東勤医協では院所・介
護施設や地域カフェなど
のボランティア活動を発展
させようと、ボランティア
養成講座を11月28・29日
に開催し、9人が参加しま
した。
1日目はボランティア活
動の基本など2つの講義が
行われました。講義を担当
したケアコトひまわりの

青木奈巳主任は認知症の
方への接し方について同じ
目の高さで正面から視線を
合わせる、前向きな言葉
で繰り返す話しかけるこ
と、肩や背中をやさしく触
れることなどの手法も紹介
していました。
2日目は実習で、車イスの
安全な操作方法について指
導を受け、交互に車イスの介
助を体験。さらにケアコト
ひまわりのデイケアで利用
者さんと接する体験実習も
行われました。
「実際に体験して分かるこ
とがたくさんあって、来て良
かった。ボランティアは初
めて。声をかけたら喜んで
いただき、楽しかったよ。ま
た来てね」と言われ、貴重な体
験で「ボランティアで
自分の介護予防にもなる。人
のためと思っていけど、自
分のためと思つたなどの感
想が寄せられ8人の方が道
東勤医協ボランティアに登
録しました。



段差がある場所での車イス介助に挑戦する参加者

道東勤医協では、今後も
ボランティア養成講座を開
催する予定です。

友の会支部 新事務局長紹介

健康づくりの活動に挑戦



友の会愛国支部 事務局長 **櫻井 久雄 さん**

愛国支部は田中支部長
が、事務局長を兼任されて
いましたので、「力になれる
なら」と1年の役員経験を
経て、今年から事務局長を
つとめています。もともと
道東勤医協の設立時からの
会員でしたが、3年前の定
年退職を期に、友の会活動
に参加できるようになりま
した。
愛国支部では2017年
は転倒骨折予防の医療懇談
会を2回開催することがで
きました。支部の活動は医
療懇談会が多いのですが、
今後は健康づくりの活動に

も取り組みたいと考えてい
ます。ふまねつとサポーター
資格など、一緒に勉強でき
る方も見つけたいですね。
愛国地域も高齢化が進ん
でいますが、医療懇談会
は80、90代の会員が元気に
参加しています。私は若い
方になりますが、あまり背
伸びせずに、じっくり取り
組んでいきたいと思いま
す。

安倍9条改憲NO! 社会保障の拡充を

9条改憲

海外で戦争する国への道



12月9日に行われた釧路9条の会の「9の日行動」

選挙が終わるや

医療・介護の改悪案

安倍首相は 衛隊を明記する考えを表明
憲法9条に自
し、総選挙後、改憲に向け
た動きを強めています。9
条改憲の狙いは、自衛隊を
9条の制約から解放し、
日本をアメリカと共に「海外
で戦争できる国」へと変える
こと。今年には憲法改定案を
まとめ、衆参両院3分の2
以上の賛成で改憲を発議
し、来年には国民投票を行
うというが描かれている改
憲スケジュールです。
しかし、9条改憲を許さ
ない国民運動は大きく広
がっています。総選挙での自
民得票を上回る3千万の署名
で、改憲発議を許さない
世論をつくりましょう。



安全安心の介護制度を求めて11月11日「介護の日」の宣伝

引き続き署名に協力下さい

本紙11月号
に同紙した安
倍9条改憲NO
全国統一署名に
引き続き、まわりの皆さんの
署名を集めてお送り下さい。
ご協力をよろしくお願い致
します。

段差がある場所での車イス介助に挑戦する参加者

声・INK・VOICE

釧路市 久保田つや子さん
毎日おいしい物ばかり目
について、買って食べて、天
高く老婆、太る秋ですね。カ
キ、ブドウ、リンゴ、ナシ、店
先の手の届く所に置いてあ

りますので、つい…手が…
伸びてしまいます。

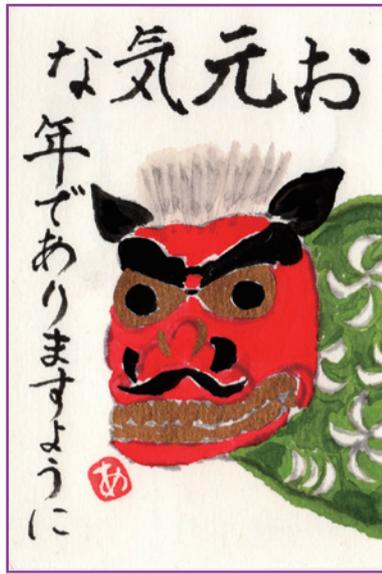
札幌市 早川明子さん
釧路にいる時、名前だけ
知っていた「ふまねっと」。
札幌に移って初めて体験。
まわりの人について「ふ
まねっとは釧路が発祥なん



釧路市・亀井勝子さん



釧路市・平井洋子さん



釧路市・高橋明子さん

1月友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Event Name, Date/Time, and Venue. Includes events like '冬場の運動不足解消のためのストレッチ' and '健康サロン童顔(えがお)新年会'.

定例の健康づくり、文化活動の予定

Table with 4 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, and Venue. Includes activities like '陶芸教室' and 'ふまねっと' events.

地域カフェの予定

Table with 4 columns: Cafe Name, Date/Time, and Venue. Includes 'ひまわりカフェ' and '地域カフェすずらん'.

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

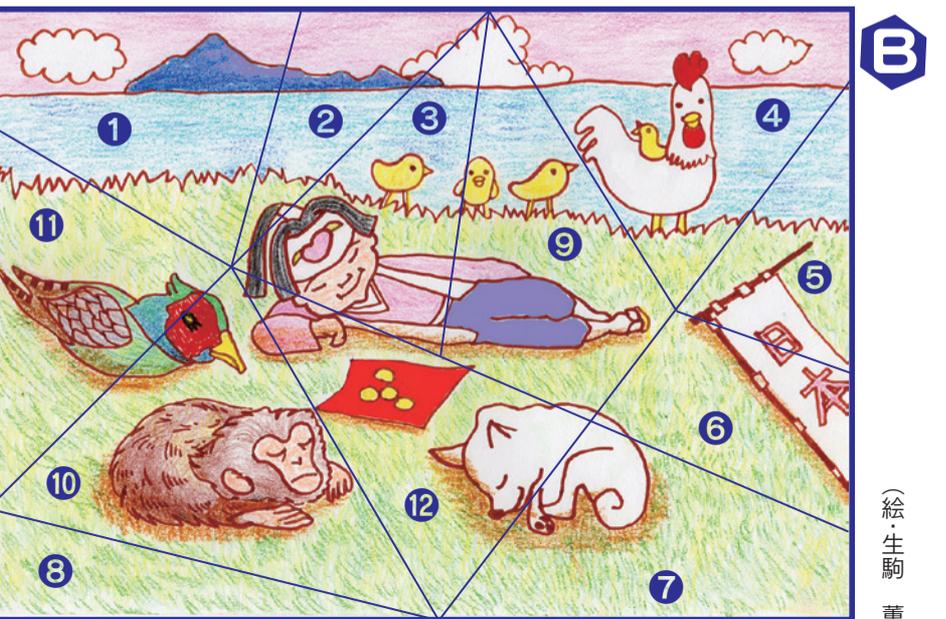
先日、インフルエンザ予
防接種をして来ました。初
めて受診の桜ヶ岡医院でし
た。院内の皆さんはとても
優しく、親しみやすい雰
気で、子供の頃に田舎で連
れて行かれた病院を昔懐か
しく思い出しました。今年
は乳がん検診、大腸がん検
診も還暦記念と思い、受診
しました。「友の会ニュー
ス」のおかげです！

釧路市 匿名さん



だよ。勤医協が広がったん
だと宣伝してしまう私。地
域の人たちと、3度目の体
験を企画しています。

おたのしみパズル



懸賞応募のきまり

B図①～⑫の中にA図と違
う箇所が7つあります。その
番号をハガキ・FAXなどで
お送りください。

正解は

本紙419号(11月号)「お
たのしみパズル」にたくさ
んのご応募をいただき、あ
りがとうございます。
正解は、「シシヤモ」で
した。

当選者発表

抽選の結果、左記の10名の
方が当選されました。おめ
でとうございます。

当選者(敬称略)

- 池田 京子 小笠原トモ
小西 順子 須藤 広道
土肥 稔 新山美津恵
藤熊あけみ 細川 勲
松田美枝子 松見 陽子
応募116通
正解116通

- 締切 2018年2月10日
(当日消印着信有効)
発表 本紙423号紙上
あて先 〒006-0055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部
おたのしみパズル係
FAX 0154-22-0275

(絵:生駒 薫)