

豊かに広がる活動を交流

健康づくり・居場所づくり

友の会連合会総会

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

毎年1万人以上が活動参加

友の会連合会は6月2日に第34回定期総会を開催し、各支部の代議員と職員ら126人が参加。健康づくりや集いの場づくり、平和憲法を守る運動など、豊かに広がった友の会活動が交流され、活動方針が確認されました。



友の会連合会会長

亀井武氏が地域の人口比で13・1%、世帯比では13・6%に増えていること、健康づくりや居場所づくり活動が広がり、5年連続で年間1万人以上が活動に参加していることなどを紹介し、「担い手を増やし、活動をより豊かに広げ、友の会の枠を超えた活動に発展させましょう」と挨拶しました。

亀井武会長は、会員数

1万人以上が活動に参加し

高橋滋事務局長が議案を提案し、健康サロンや地域カフェに加え、ランチカレーの会や友の会農場など、集いの場づくりが地域に広がっていること、健康づくりは開催数・参加者数とも過去最高を毎年更新していること、骨折・転倒予防の医療懇談会が20支部で25回開かれたことなど、1年を総括。会員1200人と雑誌「いつでも元気」の読者80人の拡大をめざすことなどを提案し、「地域と関わり、人となりが健康で認知症になりにくい。地域にアンテナを張って人がつながる場をさらに大きく広げましょう」と呼びかけました。

「大腸がん無料検診」実施中

釧路・根室地域にお住まいの40歳以上の友の会会員対象。検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。詳しくは2面をご覧ください。

ノルディックと「あへあほ体操」

友の会春採支部 石田 謙二



動になっています。

もう一つは札幌のスポートトレーナーが考案した「あへあほ体操」です。「あ」と声を出す時は腹をふくらませ、「へ」と「ほ」で声を出しながら腹をへこませます。お腹周りのダイエットと肩・腰・膝にも効果があり、みんなで大きな声を出してストレス解消にもなります。

2013年の友の会活動

交流集会でノルディックウォーキングを体験し、その場でボールを購入しました。支部に話を持ちかけ、毎月第2土曜日に皆で春採湖畔を歩くこと、ボール購入費用の半分以上が負担することを決めました。ボールと足で4本足歩行になり、膝・腰にちょうど良い運動です。

会話が弾む「ランチカレーの会」

友の会興津支部 辻 登志子



外に皆でおしゃべりする場、地域食堂がサロンのなことをやれないだろうかと話し合いました。そこで決まったのがランチカレーの会です。ただ、準備する側も高齢なので冬はやめ、ひと月おき、ふ

支部では3年前から毎月ふまねつを行っています。が、役員会でふまねつと以

チカレーの会です。ただ、準備する側も高齢なので冬はやめ、ひと月おき、ふ

まねつと終了後にやることにしました。カレーにサラダとコーヒード付で会費は350円です。

昨年7月の第1回は、ふまねつと参加者の他にカレーをめぐって来た方も10人いて、37人のランチ会になりました。カレーを食べながらおしゃべりが弾み、「みんなで食べる」といいたいね」「一人暮らしでカレーはほとんど作らないからうれしい」「またやってね」などの声が聞かれました。

3千万署名で会員宅を総訪問

友の会鳥取支部 飯田 尚志



のは戦争です。憲法で戦争をしないと決めて72年、日本は一度も戦争せずになりました。ですから憲法9条を守ることが大事です」と訴えています。

2月に阿寒支部から学習会の講師を頼まれ、文部省が戦後に作った「あたらしい憲法のはなし」を複製・拡大してお話ししました。「私が中学生だった時、先生がこの本を配り『これからの日本は一人も戦争で死ぬことのない国になるんだ』と涙ながらに話したことを覚えています」と参加した方からお聞きしました。学習会を契機に阿寒支部でも署名行動が広がり、目標を達成したことに感激しています。

9条改憲NO署名の取り組みを報告します。支部では友の会会員世帯数の半分以上1130筆を目標に、12月中旬から毎週土曜日、冬の厳しい条件の中で会員宅訪問を継続し、4月中旬に目標を達成できました。

「なぜ病院がこの署名を集めるの?」という疑問に、「民医連の病院と一緒に運動している友の会は皆さんの命と健康を守るのが役割です。それを壊す最大のも

た。

3回目からは脳トレゲームを取り入れました。初めて参加した男性が友の会ニュースの手配りに協力してくれるといううれしい出来事もありました。

カレーを食べるだけの取り組みですが、満腹になって喜んでもらう、おしゃべりする、初対面の方とも親しくなれる、新しい担い手も増える、そういう会です。皆さんの地域でもやってみたいいかがですか。

仲間づくり・まちづくりを発展させよう

～友の会各支部で総会～

友の会の各支部が総会を開催し、元気に健康づくり・まちづくりの活動報告や、2018年度の活動計画が議論されています。あわせて懇親会を開催する支部も多く、親睦を深めています。

大腸がん検診の呼びかけを強めよう

友の会美原支部

5月27日に美原地区会館で開催された美原支部の総会

会には会員・職員あわせて44名が集まりました。美原支部では友の会

ニュースの97%を手配りしています。



手配りを通じて地域を見守ります

昨年度の美原地域での友の会無料大腸がん検診キットの利用者が18・3%と報告されると参加者から「まだまだ検査を受ける人が少ない。会員から大腸がんで命を落とす人が出さないよう手配りしながら呼びかけを強めよう」と声があがりました。

地域に欠かせないふまねつと

友の会阿寒支部

5月28日に赤いベレーで開催した阿寒支部の総会は27名が参加しました。毎月継続して取り組んでいるふまねつと運動は、阿寒町市街と阿寒湖温泉で開催しています。この活動が町内で評判を呼び、支部の役員が昨年より町内のスポーツクラブで講師を務めることになりました。地域の健康づくりに欠かせない存在となつてい



憲法9条を守る署名集めでも大きな成果が報告されました

最年長支部長は元気いっぱい

友の会鉄北支部

6月16日にくしろの森で鉄北支部の総会が開催され

会員他12名が参加しました。鉄北支部はひまわりカフェの運営に欠かせ

ないボランティアスタッフとして毎回活躍しています。



お食事会では手作りの食事が好評です

また、お食事会のホーキ星の会では、会員の手による調理を再開するなど支部の活動が以前より活発になっていきます。支部長の坂上さんは95歳でおそらく道内で最年長。参加者からは生涯現役目指して頑張つてとエールが送られました。

40周年祝賀会

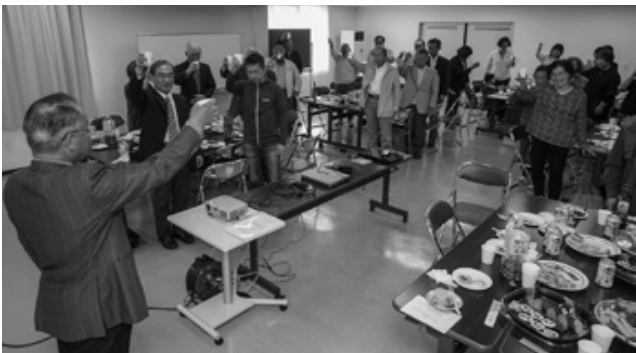
時沢先生が講演

友の会厚岸支部

6月17日、厚岸支部は総会と合わせて設立40周年祝賀会を開催し、かつて厚岸で暮らしていた方々を含め40人が参加。黒川聰則理事

長もお祝いに参加し、初代理事長の時沢享先生が講演しました。時沢先生は、最初の友の会組織となつた厚岸支部について、当時のエピソードをまじえながら「地域住民による医療変革運動を誕生させ、道東だけでなく全道・全国の先達となつた」と、その果たした役割を語りました。

40周年記念誌が発刊され、様々な思い



40周年と更なる発展を祈念し乾杯！

大腸がん無料検診の受け方

無料検診の対象・内容

○釧路根室地域にお住まいで40歳以上の友の会員が対象。新たに入会された方も対象となります。

○便を2日間、採取していただきます。検査キット同封の説明書をよくお読み下さい。

検査キットをお届けします

○7月にお届けするのは、釧路市の新釧路川より西にお住まいの会員宅です（阿寒・音別を含む）。

○検査キットのお届けは、1世帯1人分です。ご家族分をご希望の方はご連絡下さい。道東勤医協の病院・診療所でお申し出いただいても結構です。

○2日目の便がとれたら、できるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所窓口にご持参下さい。

○窓口持参が難しい場合は、速やかに同封の返信用封筒でお送り下さい。4日以上経過すると正しい結果が出なくなりますのでご注意ください。

提出方法

○検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。

○結果が陽性だった方には精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。

結果のお知らせ

記入し、ご提出下さい。

お問い合わせは

- 釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
- すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
- ねむろ医院 TEL 0153-22-2563

医療・経営の前進 確信に



総会では黒川理事長をはじめ、29名の新役員が選出され、紹介されました

道東勤医協社員総会

道東勤医協の第52回通常社員総会が5月26日、社員114人の出席で開催されました。

黒川聰則理事長は、「医療・経営構造の転換をより確実なものにできた1年であり、予算を上まわる黒字を実現できた」と挨拶しました。

吉野和彦専務の議案提案に続き、全体討論では10人が発言。自

己完結型から地域連携重視へと転換を進める協立病院の医療活動や気になる患者訪問、友の会と進めてきた骨折転倒予防の取り組み、新たに看護小規模多機能型居宅介護を開設することなど、この間の医療・介護活動の前進と今後の展開が生きいきと報告されました。

また、友の会会員宅訪問で9条署名を推進してきた経験や矢白別のかたが、地域の医療・介護の実情や訪問介護の生活援助が制限される問題、介護施設の費用問題などの発言で議案が深められ、今後の活動方針が決定されました。



看護師と臨床工学技士が患者さんの情報や治療への思いを共有します



血液をきれいにする腎臓の働きが徐々に悪くなり、

ご自宅を訪問して患者さんの思いに寄り添えるように

血液浄化室看護長 千葉智美

道東勤医協の看護活動をシリーズで紹介いたします。第1回は協立病院の血液浄化室です。

協立病院 血液浄化室

シリーズ① きらり看護

透析患者は年々増えていきます。また、透析を導入する年齢は高齢化し、介護度も高くなっています。釧路でも医療関係者で慢性腎臓病（CKD）の予防活動をめざしたネットワークが結成され、協立病院も参加をしています。

管内でも、透析が必要な患者さんが増えています。私たちは、協立病院の透析施設を活用し、地域に貢献しようとして昨年度から透析患者さんの受け入れを積極的に行っています。

スタッフで何度も議論を重ねて、透析のシフトを毎日午前・午後の2部構成に変更し、現在は55名の患者さんが治療を行っています。また、患者さんの増加に対応して、いっそう安全な医療の提供や療養環境の改善のために市内の透析施設への見学なども行い、業務改善をしてきました。

協立病院の透析スタッフは、医師2名、看護師9名、臨床工学技士5名です。職種で患者さんの状態について情報交換しながらチームで透析治療・看護を実践しています。患者さんが、安心して週3回の透析に通えるように、看護師と臨床工学技士がペアで患者さん

を継続して担当し、コミュニケーションを大切にしています。

また、患者さんの治療への思いをつかむために、ベッドサイドだけではなく、気になることがあれば、積極的に患者さんの暮らし、自宅や施設へ訪問を行います。

訪問に行くことで、ご自宅での生活の様子もわかり、ご家族や施設職員から様々な情報を得ることができ、その情報をもとによりよい透析生活が送れる様に、その人にあつた生活を、患者さんと一緒に考えながら看護を提供しています。



介護度の高い患者さんの残薬をチェックする看護師

【職員募集】

看護師・保健師(正職・パート)
介護職員(正職・パート)
勤務地(釧路・根室)や時間など
働き方はご相談ください。

介護支援専門員(パート)
併設の保育園で子育てサポート
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

ひまわり平和夏まつり
7月21日(土) 午後1~3時
会場/ケアコートひまわり駐車場
(雨天時はケアコートひまわり内)

桜ヶ岡健康まつり
7月22日(日)午前10時~
会場/桜ヶ岡医院隣接駐車場
(雨天時はさくらデイサービスセンター内)

道東勤医協健康まつり
8月19日(日)午前10時~
会場/治水公園

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27回

今回は前回から1レベルアップした内容になります。膝の痛みや変形が強すぎる場合は行わないで下さい。痛みが悪化せず良い姿勢で行います。次号でまた次の段階の運動に進みます！



足を横に滑らせませす

基本の姿勢です

バランスが取りづらかったら椅子の背もたれなどに掴まって行います。

片足を横に滑らせ、残った脚はなるべく床に対して真っ直ぐに保ちながらの膝を曲げていきます。太ももの筋肉が「辛い」と感じたら戻します。

膝を軽く曲げた状態で立ちます。

足、膝の位置をコントロールするための練習です。
膝は30度程度の浅い角度で曲げ伸ばしし、痛みは出ても強く無い範囲で行います。今回も太ももの筋肉が「辛い」と感じる位までチャレンジします。

10回1セットとして3セット行います。
セットの間で30秒から60秒休憩を入れます。

膝の運動コントロール②

あなたと親近感を増やす月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2018 7月号 380円 好評発売中
お申し込みは:電話(0154)24-6623
毎月お届けして380円
見本誌あります。
購読者紹介者には三元気タオル進呈します。



たばこの害・禁煙のコツ

はるか薬局 健康づくり学習会



待合室のテレビにスライドを映し説明する市川薬剤師

薬剤師が「タバコの有害性について」講演しました。

市川薬剤師は、北海道の喫煙率は約25%で全国一高いこと、喫煙は心筋梗塞や脳卒中、がんなど、様々な疾患の発症リスクを高めること、夫の副流煙により妻が肺がんになるリスクは2倍になることなどを詳しく説明し、「結局、タバコは『毒

安倍内閣を退陣に！吉岡医師も訴え

釧路駅前行動

「安倍はやめろ！麻生もやめろ！」憲法守れ！9条守れ！――6月9日の午後、安倍内閣退陣の求める釧路駅前行動が行われ、50人余のコールが駅周辺に響きました。

安倍政権は憲法9条改悪に執念を燃やす危険な政権。加えて、森友・加計問題、自衛隊派遣日報の隠ぺい、財務省の文書改ざん、交渉記録ねつ造などの不正が次々明らかになり、安倍内閣の総辞職を求める声が各地で広がっています。

倍政権にはもううんざり。「安倍政治を終わらせるまで声を上げよう」とスピーチが続きました。

釧路9条の会を代表してマイクを持った釧路協立病院の吉岡猛医師は、戦争法、共謀罪を強行し、9条改憲に突き進もうとする安倍政権の危険さを指摘し、「3千万署名は1350万筆を突破し1次分として国会に提出された。安倍首相が9条改憲を断念するまで更に運動を広げましょう」と訴えました。



安倍内閣は総辞職を横断幕やパネルを掲げる参加者

声・心・VOICE

芽室町 岡田節子さん
5月号の体育の授業の記事はだれもが体育を楽しめる素晴らしい内容でした。私も子どもにもどって受けたい授業です。

釧路町 西嶋良子さん
ペットボトルペコペコ体操を試みました。5回は



釧路市 高橋明子さん

けつこう疲れます。それでも自分の肺活量も大したものだと思えます。おまけに小顔効果もあるとか。しめ

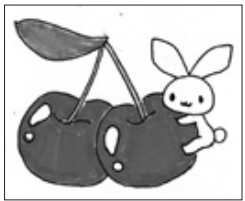
札幌市 佐賀正美さん
食養科の記事、とても関心をもって読みました。食べることは生きること。入院中でも外来でも在宅でも支援するチームの力の高さを

に感動しました。

根室市 惣万正さん

いつもニュースに目を通す順番が決まっています。パズルは最後のものに、珍しく夫が先に脳トレをやったようです！楽しみが一つ消えましたが嬉しい事でした。(妻より)

イラスト



釧路市 高坂由香さん

※お寄せください※
声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント…富良野が名所

① オ○○○○
お世話になった方へ夏の贈り物

② ○○○
お腹の上で貝を割る姿が愛らしい

③ ○○○○
野球をカタカナで言うと

④ ○○○
夏に向けて痩せるぞー！

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。

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。
締切り 8月10日。発表は9月号の本欄で。
あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-22-0275
※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などを寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。
【5月号の正解発表】
正解はカーネーションでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
荒内久子、泉 繁雄、稲津順一、遠藤晶子、従二京子、高岡修、寺沢明子、長尾千代亀、村越君江、米川厚子
応募130通 正解107通

7月友の会支部の行事予定

たんぽぽ支部	ふまねっと	7/ 7(土)14:00	駒 場 会 館
たんぽぽ支部	わかがえりレッスン	7/10(火)10:00	若 草 会 館
愛 国 支 部	医療懇談会	7/21(土)13:00	愛 国 会 館
第22回ひまわり	平和夏まつり	7/21(土)13:00	ケアコートひまわり駐車場
桜ヶ岡5支部	第30回桜ヶ岡健康まつり	7/22(日)10:00	桜ヶ岡医院隣接駐車場
ぬさまい支部	焼肉交流会	7/28(土)11:00	春 採 公 園
友の会標茶支部	レクリエーション	7/29(日)10:00	憩 の 家 か や 沼

定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部 陶芸教室		7/ 4(水)18:00・7/18(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅	
		7/ 5(木)13:00・7/19(木)13:00	第1・3木曜		
		7/ 6(金)13:30・7/20(金)13:30	第1・3金曜		
鳥取支部	丑(へこ)の会	7/22(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所	
	百人一首の会	7/12(木)12:45・7/26(木)12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘	
	ふまねっと	7/16(月)13:00・7/24(火)13:00	第3月曜・第4火曜		
	健康サロン重頭 (えがひ)	7/ 9(月)10:00・7/23(月)10:00	第2・4月曜		
大楽毛支部	ふまねっと	7/ 2(月)13:00・7/16(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館	
	太極拳	7/ 9(月)10:00・7/23(月)10:00	第2・4月曜		
芦野支部 芦野けんこう体操クラブ		7/18(水)10:00	第3水曜	芦 野 会 館	
健康サークルすこやか		7/18(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F	
健康サークルひまわり		7/ 4(水)18:00・7/11(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり	
		7/18(水)18:00・7/25(水)18:00			
さくらストレッチサークル		7/ 7(土)10:00・7/21(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター	
桜ヶ岡支部 ふまねっと		7/28(土)10:00	第4・5土曜		
武佐支部 友の会元気ゲームふまねっと		7/14(土)10:00	第2・5土曜	平 成 荘	
春採支部	ルティックウォーキング	7/13(金)11:00	第2金曜	春 採 湖 周 辺	
	あへあほ体操	7/28(土)10:00	第4土曜		
興津支部 ふまねっと		7/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館	
白樺支部	太極拳サークルしらがは	7/ 3(火)10:00・7/17(火)10:00	第1・3・4火曜	コ ア 大 空	
		7/24(火)10:00			
	ふまねっと	7/ 7(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター	
阿寒支部 ふまねっと		7/13(金)13:00・7/27(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館	
		7/19(木)10:30	第3木曜		
釧路町支部 ふまねっと例会		7/ 9(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館	
		7/26(木)13:30	第4木曜		
標茶支部 ふまねっと		7/17(火)10:00	第3火曜	開発センター	
別海支部 ふまねっと		7/ 2(月)13:00・7/ 9(月)13:00	毎週月曜	川 上 町 会 館	
		7/16(月)13:00・7/23(月)13:00			
根室支部	健康サークル・エトピリカA	7/14(土) 9:45・7/28(土)10:00	第2・4土曜	ね む ろ 医 院	
	健康サークル・エトピリカB	7/14(土)14:00・7/28(土)14:00	第2・4土曜		
	健康サークル・エトピリカA	7/18(水)13:30	第3水曜		パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	7/14(土)10:00	第2土曜		

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	7/12(木)13:30	第2木曜	よろづ割り合 処 くの森
地域カフェすずらん	7/17(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●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