

毎年1万人以上が活動に参加

友の会連合会第35回定期総会

☆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

各支部の取り組みを学ぶ

友の会連合会は6月1日に第35回総会を開催。全31支部のうち25支部の代議員や職員あわせて117人が参加。健康づくりの活動やまちづくり運動、高齢者の居場所づくりなど日頃の取り組みが7人から報告され、交流を深めました。



ユーモアを交えた発表に笑みがこぼれます

さらに活動を広げて発展を



友の会連合会会長
亀井 武

開会のあいさつで亀井武会長は、人口減に伴って会員数は減っているものの、人口比では釧根の13.0%、

世帯比では13.3%と7.8軒に1軒は会員という高水準を保っている」と強調。2013年から6年連続で、年間のべ1万人以上が何らかの友の会活動に参加しており、地域で友の会の存在感が高まっていると述べました。「健康で長生きしたい」「住み慣れた

地で安心して暮らし続けたい」という願いを実現させるために、引き続き積極的に活動と呼びかけました。

さらに、6月15日に新しく「ことぶき団地支部」が誕生することを紹介し、様々な運動の担い手を増やし、友の会活動をより豊かに広げて発展させていきたいと語りました。

高橋滋事務局長は議案の中で、2018年の友の会の健康づくり活動は、内容が多彩になっており、食生活やサロンなど居場所づくりの活動にも多くの参加者があつたと報告。友の会が全国に先駆けてふまねつとなど健康づくりの運動に取り組んできたことにもふれ、今年度も会員1200人と『いつでも元気』の読者80人増を目指そうと提案しました。

また、友の会ニュースの手配りについて、支部のなところや所属する支部の地域を超えた協力も求めました。

「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。

参加者の足の確保が課題

友の会阿寒支部

東海林 夏 江さん



また、阿寒湖畔を班組織で運営するようになり数年経ちました。本町から手配りに向く手間がなくなるなど楽になった反面、本町と阿寒湖畔の交流が減ってしまったので、連携を強めなければと思います。

開始から20年 陽だまりお食事会

友の会美原支部



美原支部では6月・10月・12月と年に3回「陽だまりお食事会」をしています。1999年の開始以降、昨年12月までに75回開催しました。現在は1回に50人分の食事を用意しています。6月は山菜がとれる時期なので山菜づくし、12月は年の暮れらしく豪華なものなど、季節を感じられる食事内容にしています。

年配の参加者が多いですが、ただ味を薄くすればいいという訳ではなく、それなりにメリハリのある味でないといけないんです。「今回はちよつといまいちだったわね」と近所で噂になるとショックなので、「美味しかった」と言ってもらえるように工夫しています。

医療懇談会も年に2〜3回、人気のパークゴルフは年に5回実施しています。「いつでも元気」の読者会や映画の上映会などとしており、皆さんが外に出てくるきっかけになればと思っています。今年の総会でアンケートをとった結果、ウォーキングをしたいという方が多かったので開催を検討しています。

健康づくりは仲間と共に

友の会釧路町支部

中家 信 好さん



2012年に支部長になり、今年で7年が経ちました。ニュースの手配り率は82%ですが、郵送している分も、宛名を元に近辺を探索して、手配りに切り替えるよう努めています。

また、手配りのときに先

健康づくりではふまねつとに力を入れていますが、サポーターの有資格者は私と妻の2人だけ。当初は準備運動を覚えるのにも一苦労で、DVDを観ながら繰り返し練習しました。アレクシやアドリブを加えず、基本に忠実に実践しています。少し難しいステップは、上手にできない人でも一緒に楽しめるよう工夫しています。

昨年、民医連の全国交流会に参加した際、ふまねつとに似たスクエアステップという運動に注目が集まりました。町内会では朝のラジオ体操が始まりましたが、健康づくりには、仲間と共に体を動かすことが大切ではないでしょうか。



◎「骨折転倒予防の運動」DVD完成
釧路協立病院の骨折転倒予防委員会「チーム骨太」は、骨折転倒予防に役立つ運動をDVDにしました。各支部へ配布します。皆さんの健康づくりにぜひ活用してください。

【職員募集】

病院で働く

看護師(正職員・パート)**臨床検査技士(正職員)****社会福祉士(正職員)**

地域包括支援センターで働く

保健師(正職員)

介護施設やデイサービスで働く

介護職員(パート)**送迎車の運転手(パート)**

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



全体討論の発言に聞き入る参加者

吉野和彦専務の議案提案に続き、討論では10人の社員が発言。昨年開設した看護多機すこやかから、お寿司やラーメンの出前をとったりお花見に出かけたりと楽しく療養している様子が語られ、運動機能特化型に再編したくしろデイからは、

療機能縮小に断腸の思いと述べる一方、「看護多機の開設をはじめ医療・介護活動の転換は前進をとげ、そうした医療への共感から2人の若手医師が着任したことは、これから進もうとしている方向への確信につながる」と強調し、活発な討議をよびかけました。

また、澁谷仁美医師がこの4月に着任した思いにふれて挨拶し、参加者は大きな拍手で歓迎しました。新年度の活動方針をはじめとする各議案は、すべて満場一致で採択されました。

さらに、国保広域化により国保税大幅引き上げが問題になる標茶町で国保改善の議会決議が全会一致で採択されたことや、資格証明書を撤回させ患者さんの医療を守った根室の運動、矢白別のたたかいなどの発言で議案が深められました。

「青信号の内に北大通を渡りきれようになった」「春にはパークゴルフの目標を達成できた」など、利用者さんの変化が生きいきと紹介されました。

道東勤医協第53回社員総会

医療介護の転換
前進を確信に

今年の5～6月には、19の友の会支部の総会が開かれ、健康づくりやまちづくり等の活動を確認しあいました。また、多くの支部が総会と合わせて学習会や懇親会を開き、親睦も深めています。

健康づくり・まちづくり
友の会各支部が総会開く

支部役員の新役員に

友の会桜ヶ岡支部

気温の上だった5月26日、桜ヶ岡支部はグリーンパークつるいで総会を開き、39人が参加しました。

工藤輝子支部長は、桜ヶ岡医院の医師・看護体制の



懇親会はビンゴゲームで盛り上がりしました

充足を歓迎し、「医院と協力して頑張りたい」と挨拶。中畑勉事務局長は、医療懇談会を3回開き、特に「足趾力測定は会場をあふれる参加だったこと、ふまねつとは年間15回、延493人が参加したこと、会員21人と元気読者2人を増やせたことなどを報告。新役員の選出では支部設立時の役員2世が加わったことが紹介されました。総会後、桜ヶ岡医院の宮本奈保子看護長を講師に、「怒りの感情と上手につきあうアンガーマネジメント」のミニ懇談会も行われました。

30周年記念し温泉で総会

友の会武佐支部

武佐支部は5月30日、山花温泉リフレで総会を開き、27人が参加しました。

武佐支部は1988年に結成され、昨年結成30年を迎えました。支部では数年前から30周年事業の積立てをしてきましたが、前総会の意見で積立金を使って温泉で総会を開きました。



総会の後、参加者は温泉と昼食を楽しみました

呼びかけました。

の鈴木誠事務局長が着任した寺前晃介先生を紹介し、「午後診療もご利用下さい」と挨拶。月岡義明事務局長は、「元気ゲーム・ふまねつ」と笑顔絶えない会になっていくことを報告し、参加を

は、「91歳になったけれどニュースを30数部配っています。昨年の要望がかなって温泉に來られ嬉しいです」と話していました。



脳トレゲームで笑顔のコミュニケーション

「認知症予防元気ゲーム」を実践。お手玉を使った脳トレゲームや身体をほぐす運動をしました。総会の冒頭で、堤寛治支部長は、「安倍政権は、国民の生活に本当に目を向けているのか疑問だ。ぜひ選挙で民意を訴えよう」と挨拶。協立病院の「職員と友の会が力を合わせ地域ぐるみで健康づくりを」とメッセージがありました。今年度も好評の太極拳とふまねつを軸に活動を進めることを確認し、お土産のお餅が配られて閉会しました。

太極拳とふまねつを軸に

友の会大楽毛支部

6月8日、大楽毛支部は医療懇談会と総会を開き、26人が参加しました。

はじめに、鳥取支部で介護予防サポーターとして活躍する丸山義彰さんと佐藤三枝子さんが講師を担い、

大腸がん無料検診の受け方

- 7月に検査キットをお届けするのは、釧路市の新釧路川より西にお住まいの友の会員宅です(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。
- お一人で2回、便を採取します。同封の説明書をよくお読み下さい。
- 2日目の便が採れたら、できるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所にご持参下さい。難しい場合は、返信用封筒で速やかにお送り下さい。
- 同封の「大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出下さい。
- 検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。

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

憲法・くらし守る政治に 託したい「私の願い」

選挙に行こう!
参議院選挙
7月21日

今月は参議院議員選挙が行われる月。投票日は7月21日の予定で、選挙区・比例代表の2つの投票があります。今回の選挙では、安倍政権がめざす9条改憲や消費税増税、沖縄の新基地建設や原発再稼働などの是非が問われます。また、医療・介護や年金制度、貧困問題などの政策で、私たちの生活も大きく左右されます。あなたの願いを託す政党や議員候補を見極め、必ず投票に行きましょう。

憲法九条を守るチャンス

釧路九条の会 事務局長 前田 好広さん



自衛隊は災害救助などで一生懸命頑張っているのに、憲法学者などは「自衛隊は憲法違反だ」と言っている。かわいそうじゃないか。だから、憲法九条に「自衛隊を保持する」と書き加えて憲法で認めてやろうじゃないか。今までと何も変わらないうし、安倍首相の言い分です。

でも、現在の自衛隊は、「安保法制」や「集団的自衛権」によって海外で戦争ができます。これまでの「専守防衛」の自衛隊ではありません。自衛隊を憲法に書き込むと、世論の力が海外派兵や戦争を押し止めています。自衛隊を憲法に書き込むと、「今までと何も変わらない」「訳にはいきません。今の9条1・2項がそのまま残っても、条文は後から書き加えられた方がより強い効力を持ちます。つまり「戦争放棄」「戦力不保持」は空論。

消費税10%ストップの審判を

釧路民主商工会 会長 千場 祥司さん



2014年の消費税8%増税以降、家計消費は年25万円も落ち込み、中小企業の減少に歯止めがかからないなど、深刻な消費不況が続いています。この間の景気動向指数から政府も景気悪化を認めざるをえなくなり、米中の貿易摩擦で世界経済は不透明さを増しています。

政府が多額の費用を投じようとしている消費税増税「対策」は、一時的で、対象も限定されています。「軽減」税率の効果も極めてわずかで、その「恩恵」は所得の高い人ほど大きいことを財務省も認めています。また、「インボイス制度」の導入で約161万の免税業者は課税業者とならざるをえず、中小業者の営業はますます苦しくなります。10%増税は、まだ止められません。増税が必要と考える人からも、「今は上げるべきではない」という声が広がり、与党の中からも増税中止は「まだ間にあう」との発言が出ています。増税中止を決断させるのは、私たち一人ひとりの声です。参議院選挙で「10%ストップ」の審判を下しましょう。

健康づくり リハビリ技士の フンポイントアドバイス

第38回

自動車の運転適性の話

釧路協立病院リハビリ室 作業療法士 佐藤 諒



高齢者の自動車運転による事故が話題となっています。運転に自信が無くなってきた方や身内の運転が心配だという方もいるかと思いますが、高齢者に多い認知症だけでなく、判断力、注意力が低下した患者様が今後運転を続けていくのか、私たちが考えるべきです。

高齢者に多い認知症だけでなく、判断力、注意力が低下した患者様が今後運転を続けていくのか、私たちが考えるべきです。

「という話を聞きました。その窓口は、各都道府県警察が設けている「運転適性相談窓口」です。大々的に宣伝されているわけではないので、皆様は知っていただければと思います。警視庁ホームページには「加齢に伴う身体機能の低下等のため自動車等の安全な運転に不安のある高齢ドライバー」という窓口を設けています」とあります。「運転適性相談窓口について」と検索専門家の意見を必要としている方は活用してみてください。

管理栄養士の 今月一品 イワシのマリネ風



これから旬を迎えるイワシにはDHAとEPAという栄養素が含まれています。これらはオメガ3系高度不飽和脂肪酸と呼ばれ血液を固まりにくく、サラサラにする効果があります。

栄養量 (1人分) エネルギー 133kcal 塩分1.0g
材料 2人分 イワシ 1尾(大きめのものを選ぶ)
醤油(下味) 少々 しょうが 少々
小麦粉 小さじ3
サラダ油 10g
玉葱 100g 人参 30g
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1
酢 小さじ2
水 小さじ4

作り方

- ① イワシは3枚におろし、食べやすい大きさに。
 - ② 下味として、少量の醤油と生姜汁をまぶしておく。
 - ③ 人参は細めの千切り。玉ねぎは薄くスライスし水にさらす。
 - ④ フライパンを熱し、小麦粉をまぶしたイワシを焼く。
 - ⑤ ボウルに調味料と玉葱を入れ、イワシを加え混ぜ合わせる。
 - ⑥ 少々時間をおき、玉葱がしんなりしたら出来上がり。
- ※イワシは身が軟らかいため、しっかり焼くと良いでしょう。

友の会ニュースで

元気を
お届け



友の会ひまわり支部

佐藤 信子さん

元職員です。協立病院の食養科で働いていたときに、当時の支部長さんから「手伝って」と声をかけられ、それから30年近く自宅の近くで配達をしています。長く暮らしているので、支部の地域はだいたい頼まれたら配達できます。

ニュースの配達を始めてから、支部の活動にも参加するようになり、楽しんでます。陶芸教室では顔なじみの皆さんと楽しく作品づくりをしています。「またやりたいね」と、皆で話しているのは「そぼろ」です。楽しいので新しい人も誘って開催したいですね。

ニュースの配達中には、会員さんに話しかけられ昔話に花が咲くこともあります。高齢者の一人暮らしが増えてきたので、地域の様子を気にしながら配っています。





13年ぶりに新支部が誕生

「友の会」とぶき団地支部」結成祝う



ことぶき団地支部の結成総会に集まった皆さん

れました。

また、細川支部長は、友の会の
大腸がん無料検診で自身の経験から、「多くの人に大腸がん無料検診を広めたい。そのためにも50人60人と支部の会員を増やしたい」と仲間増やしについても抱負を述べました。

総会終了後は、さっそく輪になって座り、大笑いしながら脳トレゲームを楽しみました。

支部結成に関わった鳥取支部の丸山義彰副支部長は「寿地域でも笑顔でおしゃべりできるサロンを作りた」と細川さんと意気投合しました。気負わず楽しく参加できる、息の長い活動になればと思います」と話しました。

立ち上げることを決意しました。

6月15日、13年ぶりに新しい友の会の支部が結成されました。新支部の名前は「ことぶき団地支部」。同じ道営住宅で暮らす友の会員約50人で支部をつくることになりました。団地の集会所で開催した結成総会には、会員と職員あわせて15人が参加し、新しい支部の誕生を祝いました。

支部長に就任した細川修さんは、鳥取支部の百人一首や健康サロン童顔に参加して「こんなに楽しいものはない」と感じ、自分の暮らす地域でも友の会支部を

今後は同じ団地で暮らす住民同士が、認知症を予防しながら交流を深められるようなサロン活動や健康づくり活動を毎月開催する計画です。活動計画の説明の中で「キーワードは、くつろげる居場所」。友の会に入っている人も入っていない人も、ここに来たら肩書のない普通の人になつてくつろげるサロンにしたい」と構想が語ら



丸山さんがリードする脳トレゲームに笑いがあふれました

❖7月友の会支部の行事予定

中 標 津 支 部	総会・医療懇談会	7/ 6(土)13:00	し る べ っ と
標 茶 支 部	パークゴルフ大会	7/13(土)10:00	福 祉 セ ン タ ー
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	7/21(日)13:30	ことぶき団地集会所
別 海 支 部	総会	7/23(火)10:00	交 流 館 ぶ ら と
ぬ さ ま い 支 部	春採湖ウォーキング+焼き肉交流会	7/27(土)11:00	春採公園バーベキューコーナー

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぽぽ支部	ふまねっと	7/ 6(土)14:00	第1土曜	駒 場 会 館
	わかがりレッスン	7/ 9(火)10:00	第2火曜	若 草 会 館
ひまわり支部 陶芸教室		7/ 3(水)18:00・7/17(水)18:00 7/18(木)13:00	第1・3水曜 第3木曜	生 駒 支 部 長 宅
		7/ 5(金)13:30・7/19(金)13:30 7/20(土)13:30・7/27(土)13:30	第1・3金曜 第3・4土曜	
鳥取支部	丑(べこ)の会	7/28(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	7/11(木)12:45・7/25(木)12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘
	ふまねっと	7/15(月)13:00・7/23(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがが)	7/ 8(月)10:00・7/22(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	7/ 1(月)13:00・7/15(月)13:00	第1・3月曜	大 楽 毛 生 活 館
	太極拳	7/ 8(月)10:00・7/22(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	7/17(水)10:00	第3水曜	芦 野 会 館
文苑支部	ルディックウォーキング	7/11(木)13:30・7/25(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		7/17(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		7/ 3(水)18:00・7/10(水)18:00 7/17(水)18:00・7/24(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		7/ 6(土)10:00・7/20(土)10:00	第1・3土曜	さくらデイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと	7/27(土)10:00	第4・5土曜	平 成 荘
武佐支部	友の会元気ゲームふまねっと	7/13(土)10:00	第2・5土曜	
春採支部	ルディックウォーキング	7/13(土)11:00	第2土曜	春 採 湖 周 辺
	あへあほ体操	7/27(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	7/ 9(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	7/ 6(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	7/12(金)13:00・7/26(金)13:00 7/18(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿 寒 町 公 民 館
				ま り む 館
釧路町支部	ふまねっと例会	7/ 8(月)10:30 7/25(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	7/16(火)10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別海支部	ふまねっと	7/ 1(月)13:00・7/ 8(月)13:00 7/15(月)13:00・7/22(月)13:00	毎週月曜	川 上 町 会 館
根室支部	健康サークル・イトビリA	7/13(土) 9:45・7/27(土)10:00	第2・4土曜	ね む ろ 医 院
	健康サークル・イトビリB	7/13(土)14:00・7/27(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビリA	7/17(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	7/13(土)10:00	第2土曜	ね む ろ 医 院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	7/11(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	7/16(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

声・うけ・VOICE

釧路市 安藤さくらさん

無料のニュース情報誌なのに毎回郵便受けに届いて
います。ご苦勞様です。機会がないと受けないので、
毎年大腸がん無料検診も
本当にありがたいですね。

別海町 小原緑さん

友の会に入つてまだ一年
経たず、健康づくりや文化
活動には参加できていま
せんが、ニュースは楽しく
読んでいます。

白糠町 秋山加代子さん
「リハビリ技士のワンポ

イントアドバース」がとて
も勉強になります。お料理
も参考にしています。

釧路市 福永幸雄さん

大楽毛海岸のはまなすが
消失の危機とのこと。自然
破壊は人災の側面が大。早
急に対策を考えたいもので
す。

別海町 根本亜輝子さん

私の住んでいる地域で
は、たんぽぽが見ごろを迎
えています。牧草地に咲く
姿はおとぎ話の絵本を見て
いるかのよう。放牧された
牛たちも気持ち良さそうに
過ごしています。

釧路市 松田豊さん

毎月友の会ニュースを楽
しみに読んでいます。貴重
なアドバースを健康づくり
の参考にしています。

絵手紙



上富良野町 谷口君子さん

※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：夏本番！
安全を祈願して…

① ○○○ツ○

宝石の重さを表す単位

② ○○○○ユ○オ

代表作は『金閣寺』

③ ○ン○○○ー

取材のために人と会って
話を聞くこと

④ ○○○シ○○○

ある専門分野の大家

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
0154-2210275
※友の会ニュースへの意見・
要望や地域の話題などをお寄
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】

正解はカシワモチ(柏餅)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)
伊藤勝子、本間総子、波切さか
え、鍋島男子、関精逸、林真紀
子、加藤晴美、北山晶評、高橋
千枝子、近藤アヤ子

応募90通 正解89通