

感染症に備える

予防接種と食事・休養

友の会春採支部 総会・医療懇談会

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

6月30日、春採望洋地区集会所で春採支部の総会と医療懇談会が開催され27人が参加しました。
医療懇談会では桜ヶ岡医院の寺前晃介医師が講師となり「発熱への対応方法」をテーマに、参加者の経験をたずねながら感染症の対策について講演しました。



桜ヶ岡医院
寺前晃介 医師

カゼをひいた時は

どうして年齢が高くなると感染症にかかりやすくなるのでしょうか？それは感染症を引き起こす細菌などの病原体とたたかう体の力が弱まっているからです。
みなさんはカゼをひいたら、どんなことをしていますか？医療機関を受診したり、市販薬、置き薬などを服用する方が多いですね。

しかし、原因であるウイルスを殺してカゼを治す薬というのは、実はありません。熱や咳などの「症状をやわらげる薬」しかないのです。感染症は、しっかりと食べてしっかりと休み、体力を回復させ免疫を高めて治すのが基本です。

ただ、気をつけないと肺炎などの重症化をまねくことがあります。



参加者一人ひとりと言葉を交わしながら講演をする寺前医師(右から2人目)

「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。

インフルエンザワクチンは有効

インフルエンザは高熱が出やすく、高齢者が感染すると脳炎や肺炎などの合併症を起こすことがあります。どちらも重症化すると後遺症が残ったり、死に至ることもある怖い病気です。このような重症化や合併症を防ぐために、インフルエンザ予防接種をおすすめします。

「インフルエンザの予防接種は意味がない」という

肺炎にもワクチンがある

肺炎の症状は発熱、咳、痰呼吸苦などです。高齢者は肺炎になっても熱が高くならない事があり、置き薬で様子を見ているうちに悪化したケースもあるので注意が必要です。感染症になっても発熱がないときは、ウイルスとたたかうために体温を高くする力もな

いほど身体が弱っているということも考えられます。肺炎はレントゲン撮影をしなれば診断できませんし、抗生物質で治療しなければ治りません。急に食欲がなくなったり、疲れやすい、息切れするなどの症状があったら、熱が高くなっても受診してください。
肺炎を起こす原因で一番多いのは肺炎球菌という病原体です。この肺炎球菌には、5年間予防に有効なワ

自治体の肺炎球菌ワクチン助成制度 釧路市の例

2019年度内に以下の年齢になる方
65歳・70歳・75歳・80歳
85歳・90歳・95歳・100歳

道東勤医協では、通常価格5,400円のところ対象者は3,000円で接種できます。その他の自治体は、お問い合わせください。

クチンがあります。もし、感染しても重症化を防ぐはたらいががありますので、5年毎に接種することをおすすめします。桜ヶ岡医院、ねむる医院、すこやかクリニックでは肺炎球菌ワクチンの接種を随時行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

日常の感染症予防

感染症にかからないために普段どのようなことに気をつけなければいでしょうか。食事に気をつけているという声が多いですね。野菜を多めに取るようにするのは非常に大事で、高血圧症や糖尿病、高コレステ

ロール血症などにも良いですね。好き嫌いをせず、野菜や肉などをまんべんなく食べて、栄養を偏らせないことで感染症になりにくい身体をつくりましょう。

それに病気のときにしっかりと食事ができる人は早く治ります。また、疲れたらきちんと休むことも必要です。うがいや手洗いの基本も忘れずに、規則正しい生活で栄養と睡眠をとって免疫を高めましょう。また、毎年のインフルエンザと5年毎の肺炎球菌の予防接種を受けることで、感染症を予防しましょう。

感染症の治療は開始が早ければ早いほど有効です。早めの受診を心がけ、判断に困ったときは電話でご相談ください。

発熱は免疫力の現れ

代表的な感染症は他にも、頻尿や排尿時痛などの症状があり、我慢して放置すると腎盂腎炎(じんじゅんえん)につながる尿路感染症や、腹痛、下痢や嘔吐などの症状の胃腸炎があります。胃腸炎は吐き気などで食事ができず脱水になることがあるので注意が必要です。食べられなくて辛い時は点滴で栄養を補うため、入院をおすすめすることもあります。

症状があると薬を使いたくなりますが、発熱、咳、痰、



春採支部は定例の「あへあほ体操」と「春採湖ノルディックウォーキング」で健康づくりに取り組んでいます

くらし・家族・つながりなど聞きとり

すこやかクリニック

生活背景とらえ 患者さんの支援に

すこやかクリニックの外来では今月より、主に高齢患者さんを対象に、「ソーシャル・バイタル・サイン」(S・V・S)の聞き取りを開始しています。「ソーシャル・バイタル・サイン」とは、体温・血圧・脈拍などを示す「バイタルサイン」に対し、生活背景、家族関係、緊急時の連絡先、地域とのつながりなど、患者さんの社会的な側面のことを表します。この取り組みで患者さんの生活上の情報や困りごとをとらえ、安心して療養生活を送るための支援につなぐことをめざしています。



協立すこやかクリニック
看護師 栗嶋 詠子

「ききとり用紙」で療養上の困難をキャッチ

外来の問診では患者さんとお話する時間は、ほんの数分しかありません。看護師が「何か困難を抱えてい

るのでは？」と気になる方でも、「大丈夫です」と答える方が少なくありません。しかし実際に気になる患者さんのお宅を訪問すると、ゴミの片付けがうまくできず誰にも相談できずにいたケースや、火事を起こしてしまいそうなケースなどがありました。

「何かお困りのことはありませんか？」という大雑把な聞き方では、患者さんに悩みごとがあってもうまく引き出せないと感じていました。また、聞きとる内容も看護師の力量によってまちまちでした。

そこで、日常生活の様子を具体的な項目に整理した「ききとり用紙」を作成し、患者さんが一つひとつ答えやすくなるようにしました。これまで北海道勤医協などで使われている聞きとり項目を参考に、いくつかの要素を加えて、患者さんの在宅療養上の困難を

キャッチし、患者さんの意向にそって介護や地域の様々な社会資源につなげられるよう工夫しました。

具体的には、職業歴や介護保険利用の有無、緊急時の連絡先、家族構成やキーパーソン(その方を支える鍵となる人)などの情報を

気になる患者さんは訪問

こうした聞き取りで、困難を抱えている患者さんや、生活が心配と判断した方については、可能な限りご自宅を訪問し、ゆつくりとお話をうかがっています。すこやかクリニックでは、これまで「気になる患者訪問」で積極的に地域に出かけて患者さんの様々な困難をとらえ、解決へのお

お聞きしています。また、食事・入浴・掃除・洗濯・内服管理・金銭管理について、いつも自分で行っている(〇〇)に手伝ってもらって、できずに困っているなどの回答を想定しながらお聞きし、経済的な状況についてもうかがっています。

手伝いをしていきます。さらに、日々の診療で使っている電子カルテに、緊急連絡先やキーパーソンに加えて、「独居高齢者」「老老世帯」などの情報を記録し、状態が変化した際の連絡調整や、災害時の安否確認にも活用できる仕組みをつくりました。

終末期を考えるきっかけに

さらに大切な項目を一つ加えました。それは「食事が摂れなくなった場合はどうしますか?」という質問や「がて訪れる終末期のご希望を現時点でうかがう項目です」。

「どう生きたいか?」という質問と違い、「人生の最期をどのように迎えたか?」という質問はネガティブにとらえられ、ご家庭項目に加えました。

聞きとりにご協力ください

もちろん時間とともに変わってゆく想いであり、デリケートな内容ですから、お話ししていただける範囲で無理なく答えていただけると幸いです。

あつた時は、少しお時間をいただきますが、ご協力をよろしくお願ひします。また、この聞きとりに限らず、お困りのことがありましたら、何なりとご相談ください。



患者さんから聞き取りするすこやかクリニックの看護師

釧路革新懇8月例会
改憲論の現在と民主主義の伝統
講師 北海道新聞釧路支社長 菅原 淳氏
8月23日(金)18:30~
まなぼつと幣舞601 資料代500円

いつでも元気
2019 8月号 380円 好評発売中
貧しい年金
芸術と憲法を考える
青年職員が「元気ニュース」
暮らしのチカラ 東京都新島村
食と健康 血糖値と食事

【職員募集】
看護師・保健師(正職員・パート)
臨床検査技師(正職員)
社会福祉士(正職員)
介護職員・介護支援専門員(パート)
送迎車の運転手(パート)
急募! 根室で働く
看護師・介護職員
介護支援専門員(正職員・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

大腸がん無料検診の受け方
〇8月に検査キットをお届けするのは、釧路市の釧路川より南東にお住まいの友の会員宅です。
〇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、ご連絡ください。
〇お一人で2回、便を採取します。くわしくは同封の説明書をよくお読みください。
〇2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・診療所にご持参ください。難しい場合は、返
お問い合わせは
〇釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
〇すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
〇桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
〇ねむる医院 TEL 0153-22-2563
信用封筒で速やかにお送りください。
〇同封の「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。
〇検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。

家族7人を失う 戦争の悲惨さを知って

患者さんの戦争体験から学ぶ

終戦から74年、8月の終戦記念日を前に、職員3人が患者さんから戦争の体験や平和への思いを聞きました。お話をしてくれたのは、すこやかクリニックに定期通院する山田ミツ子さん(89歳)で、自らの戦争体験を本にまとめました。



山田ミツ子さん

二度と味わいたくないと顔をしかめました。ミツ子さん自身も黄熱病に侵され、5日間生死の境をさまよいました。父・妹と3人やつとの思いで帰国を果たした際には、心身ともに

山田ミツ子さんは7人兄弟の長女として生まれ、高等科を卒業した14歳のころ、家族と共に満州へ渡り、そこで終戦を迎えました。満州では夜になると、荒野へ無造作に積み重ねられた日本人の死体に野犬が群がる様子がなんとも恐ろしく、また悲しかったそうです。現地の住民が死体を横目にあざ笑ったり、日本人に暴言を浴びせてくることもあり、「戦争に負けるとはこういうことなのか」と子ども心に悔しくてたまらなかつたといいます。



山田さんのお話を聞く久米田さん(中央)と多田さん(奥)

不衛生な環境で十分な食事にもありつけず、伝染病で次々と家族を亡くしました。特に、母とまだ1歳だった弟を同じ日に亡くしたときの絶望と悲しみは、もう

や兄弟たちの最期の声から離れないといっています。「なんで私だけが...」という罪悪感でいっぱいでしたが、死んでいった家族や同胞の思いを代弁することが自身に与えられた使命だと考えるようになったそうです。娘さんからパソコンを教わりながら80歳で執筆に取り掛かり、戦争の体験

もう二度と戦争はゴメン

現在は、ひ孫にも恵まれているミツ子さんの願いは、「もう二度と戦争で大切な家族を失いたくない」ということ。憲法改正の議論が高まっていることもあり、孫たちの世代が戦争に

参加者の声

釧路協立病院

久米田 志穂 看護師

このところ、いじめを苦にした若者の自殺や親子の争いが殺人に発展するケースなど、悲しい事件が多いように感じます。戦争でたくさんの方々が命を奪われたことを考えても、平和な時代に生まれたことに感謝しながら、命を大切に、毎日

ケアコートひまわり

多田 委代 相談員

「これ以上ないくらい辛い経験をしているからこそ、何事にも前向きになれる」と語るミツ子さんのモットーは「根性・人情・愛情」。現在の若い世代に向けて、「自分の命を自分で守れるくらい強い



表紙や挿絵も山田さんが描いています

をつづった自分史『叫び』を作成しました。

健康づくり リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

作業療法って何？

釧路協立病院リハビリ室作業療法士 松永 泰斗

私たちが作業療法士は、食べたり、お風呂に入ったり、仕事をしたり、地域で活動するなど、日常生活のすべての活動を「作業」と呼んでいます。それらの「作業」に着目し、患者さんがその人らしい生活を取り戻すことをめざして、リハビリテーションをおこないます。対象は年齢に関係なく、ケガや病後、障害を抱え、日常生活に支援が必要な方です。作業療法では、主に3つの能力を維持・改善し、その人らしい生活を送れるように支援します。

- ① 基本的動作能力：運動・感覚・心肺・精神機能
- ② 応用的動作能力：食事やトイレ日常生活で必要となる動き



両手で持ち、手が小指の方に曲がるのを防ぎます

- ③ 社会的適応能力：地域活動への参加、就労、就学

例えば、関節リウマチにより手指の変形が強い方には変形予防のための指導をします。



片手での雑巾の絞り方

また脳卒中後などの半身麻痺の方でも雑巾が絞れます。

このように作業療法士は住み慣れた地域や自宅での生活を続けていくためのさまざまな知識や技術を提供します。

管理栄養士の 今月一品 減塩万能ドレッシング



第7回



材料 2人分 (大さじ1杯当たり)
カロリー41kcal
タンパク質0.7g
カルシウム16.3mg
塩分0.2g

- ★ヨーグルト 大さじ2
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★粒マスタード 大さじ1/2

作り方 ① 材料を全て混ぜるだけ

- 野菜をとるためにサラダを食べるとい方は多いですが、実は市販のドレッシングは、思った以上に塩分が高いものがあり注意が必要です。ドレッシングを作ってみましょう。
- ヨーグルトを多めに使用することで、マヨネーズの使用量が少なくて済み、減塩に繋がります。サラダや温野菜にかけるのはもちろん、焼いた肉にかけてもOKです。
- ヨーグルトが入っているため、マスタード焼きとして鶏肉と混ぜ、グリルしても柔らかく調理することが出来ます。

友の会ニュースで

元気を お届け



友の会白樺支部
上原 八重子 さん

協立病院を定年退職したのを期に、白樺支部の役員になり、ニュース配達をはじめました。部数は約80部、白樺台5丁目と7丁目を2回にわけて配達しています。「桜ヶ岡医院に通ってるんだ。おかげで助かってるよ」と声をかけられると嬉しくて元気が出ます。普段は健康のために毎朝ウォーキングを続けていますし、トレーナーの一人として「ふまねつ」に毎回参加しているので、毎月のニュースの配達には自分の体力を確認する機会となっています。「年相応かな」と思うこともありますがもう少し続けられそうです。配達の際は高山パーキングサイトに寄る予定です。天気の良い日は阿寒の山々、漁船の浮かぶ桂恋の青い海を一望できる大好きな場所で疲れを癒やしています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

友の会サロンの今年も

友の会中標津支部総会



骨折転倒予防の体操を行う中標津支部の皆さん

中標津支部は7月6日、9人の参加で医療懇話会と支部総会を町文化会館しるべつとで開きました。総会に先立つ医療懇話会は「健康を決める力」と題して、すこやか健康増進室の森田優子室長が講師を務めました。「あなたは健康ですか?」「健康のために行っていることは?」と参加者に問いかけながら、健康とは身体だけでなく精神的、社会的

にも満たされている状態のことWHOの定義を紹介。「健康長寿の3要素は、運動・食生活・社会参加です」と説明しました。また、DVDを上映しながら骨折転倒予防の体操を全員で行いました。

総会では、初企画ながら、頭の体操やゲーム・歌などで交流し好評だった「友の会サロン」を今年も行うこと、森田正治元支部長が亡くなった後、支部長代理を務めてきた栗田悟さんを正式に支部長に選出することなどを確認しました。

友の会ニュース手配りの際に聞いた勤医協の評判や、行事参加者を増やすためには送迎が必要など、活発に話し合われました。

美原支部は7月11日、以前から開催の要望が多かったウォーキングを実施。職員と友の会員あわせて15人が参加しました。

待望のウォーキング始動

友の会美原支部

講師として参加した健康運動指導士で釧路協立病院食養科の渡邊拓也科長からは、「無理せず楽しく気持ちよく、背筋を伸ばし、視線を前に向けて歩きましょう」とのアドバイスがありました。

準備運動で体をほぐした後には、ほんのき公園や美原野球場周辺の約2キロをそれぞれペースで一周。参加者からは「季節の移り変わりや街並みの変化を感じました。」



久しぶりの晴天に笑顔で歩く参加者の皆さん

❖8月友の会支部の行事予定

厚岸支部	医療相談会 佐賀医師・渋谷医師	8/ 4(日)10:00	福祉センター
星が浦支部	ストレッチ	8/20(火)10:00	星が浦会館

道東勤医協 第34回 健康まつり8/18(日) 午前10時～午後2時 釧路市治水公園

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼほ支部	ふまねつと	8/ 3(土)14:00	第1土曜	駒場会館
	わかがりレッスン	8/ 6(火)10:00	第1火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	8/ 1(木)13:30・8/ 2(金)13:30・8/ 3(土)13:30 8/ 7(水)18:00・8/ 8(木)13:30・8/21(水)18:00 8/22(木)13:30・8/23(金)13:30・8/24(土)13:30		生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	8/25(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	8/ 8(木)12:45・8/22(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	8/19(月)13:00・8/27(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン(高齢者)	8/12(月)10:00・8/26(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	8/ 5(月)13:00・8/19(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	8/12(月)10:00・8/26(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	8/21(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	8/ 8(木)13:30・8/22(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	8/18(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
健康サークル	すこやか	8/21(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークル	ひまわり	8/ 7(水)18:00・8/14(水)18:00 8/21(水)18:00・8/28(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		8/ 3(土)10:00・8/17(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	ふまねつと	8/24(土)10:00・8/31(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	8/10(土)10:00・8/31(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	8/ 9(金)11:00	第2金曜	春採湖周辺
	あへあほ体操	8/24(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	8/13(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	8/ 3(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	8/ 9(金)13:00・8/23(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		8/15(木)10:30	第3木曜	
釧路町支部	ふまねつと例会	8/12(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		8/28(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	8/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	8/ 5(月)13:00・8/12(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
		8/19(月)13:00・8/26(月)13:00		
根室支部	健康サークル・EトピカA	8/10(土) 9:45・8/24(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・EトピカB	8/10(土)14:00・8/24(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・EトピカA	8/21(水)13:30	第3水曜	
	喫茶ほつと	8/10(土)10:00	第2土曜	

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	8/ 8(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	8/20(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・心・VOICE

中標津町 出口 諒さん
各地の支部で友の会の総会や懇親会が開催されますね。道東勤医協と友の会の長い歴史を感じます。

釧路市 鈴木茂子さん
新支部誕生で皆さん楽しくサロンづくりをしている様子が微笑ましいですね。

釧路市 柳原博志さん
健康づくりの取り組みや食事会などを色々ところで実施しているのは良いことだと思います。

釧路市 菅野京子さん
毎年無料で大腸がんの検診ができるのはありがたいです。

釧路市 難波富喜子さん
毎回楽しく「ふまねつと」に参加しています。

釧路市 布目九一さん
義母がケアコートひまわりでお世話になり3年前に他界しました。続いて私達も友の会に入り、様々な面でつながっています。これからもよろしくお願ひします。

釧路市 田中珠貴さん
春採湖畔を歩いていると

ボールを持って歩いている人をよく見かけます。バランスが上手くとれていて感心しました。私も参加してみたいですね。

根室市 渡辺信夫さん
根室は日本一サンマの獲れるところ。今年も大漁を願っています。

釧路市 松坂きよ子さん
他支部の知っている方の記事を拝見すると、「お元気で頑張っているんだな」と嬉しくなります。

※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

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。
締切り 9月10日。発表は10月号の本欄で。

① ◎サ〇〇ル
資源として再利用すること

② 〇〇〇ク〇ツ
筋肉や血の源となる栄養素

③ ア〇カ〇
「森のバター」と呼ばれる中南米産の果実

④ 〇〇イ〇サ〇
代表作は「人間失格」

⑤ 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。

あて先 〒0851-0055 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寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

【6月号の正解発表】
正解はカタツムリでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

野村昌代、大沼周平、細野美恵子、落合行仁、吉田良輝、松山和男、中川優子、濱内利津子、宇佐美八重子、上田梨絵
応募85通 正解83通

平和で安全・安心のまちづくりをめざして

道東勤医協
第34回

健康まつり

2019年8月18日(日)

午前10時～午後2時

釧路市治水公園

雨天の場合は、道東勤医協会館など



●主催/第34回道東勤医協健康まつり実行委員会 医療法人 道東勤労者医療協会・道東勤医協友の会連合会
株式会社 あゆみ調剤・株式会社 あゆみ厚済

●後援/釧路市・釧路市教育委員会・釧路町・釧路町教育委員会 ●協賛/協立病院近隣町内会・老人クラブ・「いつでも元気」道東取扱所

【健康まつり川柳大募集】

(お一人様3首まで)

お申し込みは、郵送・FAX・メールで

○郵送:085-0055 釧路市治水町3番5号
道東勤医協法人事務局

○FAX:0154-22-0275

○e-mail:h-soshiki@dotokin-medwel.or.jp

※当日、会場でも11時まで受け付けます。

●入選作品は当日会場で発表し、記念品を差し上げます。

★健康チェック・健康づくりコーナー:

- 骨折・転倒予防コーナー ○運動・食・健診コーナー
- 血圧測定 ○乳がん予防など

★無料相談コーナー:○内科・整形外科相談 ○歯科相談

- お薬相談 ○医療・介護・生活相談 ○栄養相談

★ステージ企画:○すずらん詩吟サークル ○どんぐり保育園園児歌遊び

- 和太鼓演奏 ○健康体操 ○お楽しみ抽選会 ○もちまき その他

★パネル展示:医療・介護・保健予防活動、健診・各種がん検診、その他

★友の会各支部による物産展、野点、ちびっこコーナーなど

※当日のプログラム内容と異なる場合もあります。ご了承下さい。

きりとりせん

川柳記入欄

1. _____

2. _____

3. _____

ふりがな _____

お名前 _____

ご住所 _____

お電話 _____

米軍・オスプレイの訓練に北海道をつかうな!

第55回 矢臼別 平和盆おどり



2019年8月10日(土)

雨天決行

場所: 矢臼別平和碑広場
北海道・別海町矢臼別

18:30 うたごえ交流

19:00 開会集会

花火・かがり火点火・踊り

21:00 ステージ交流

9日(金) 前夜祭

18:00 氾二さんを偲ぶ会(10年忌)

19:00 開会行事とバーベキュー交流

20:30 かがり火点火、うたい、踊る



主催/矢臼別平和盆おどり総実行委員会

事務局/釧路市星ヶ浦大通3-5-40 星ヶ浦教育会館内 ☎(0154) 51-0476

核兵器禁止の地球規模の共同を 原水爆禁止世界大会 長崎へ職員6人

「二度と被爆者をつくるな」被爆者の声の世界を動かす、2017年7月、122か国の賛成で「核兵器禁止条約」が国連で採択されました。その後も条約加盟国は着実に増え、今年4月現在、70か国が調印、23か国が批准。核兵器のない世界の実現へ、地球規模の共同が広がっています。道東勤医協は毎年、広島・長崎の原水爆禁止世界大会に職員代表を送り、平和の尊さを胸に刻んできました。その人数は延340人に。今年も職員6人が長崎大会に参加します。代表派遣募金へのご協力をよろしくお願いします。

来年のNPT再検討会議を前に

協立病院リハビリ室理学療法士 平間 佳希



今年の原水爆禁止世界大

会は2020年の被爆75年、「NPT(核不拡散条約)再検討会議」開催という節目の前に開かれる大会であり、貴重な経験をさせていただきます。ただけることに感謝いたします。

伝えていく側になれるように

釧路協立病院薬局薬剤師 宇内 優



原爆や戦争については義

務教育で学んだ以降、特別何かを考へることなく、他人事としてとらえている自分がいきました。昨年、東京で開かれた薬剤師の研修会で、原爆についてアメリカの方を講師にした

核兵器のない平和で公正な世界をめざして

原水爆禁止世界大会

2019年8月7~9日・長崎大会へ

代表派遣の募金にご協力下さい

今年は私たち6人が参加します。

広島・長崎への原爆投下から74年目の8月を過ぎます。道東勤医協では1982年から毎年、広島・長崎で開催される原水爆禁止世界大会に職員代表を送り、平和の尊さを胸に刻んできました。その参加者は延340人に及びます。派遣費用は、職員は募金のみとなり、患者・利用者、関係者や地域の方々に募金をお願いし、財政活動にとりくみ、金額を私たち自身の手でつくりだしてきてきたのが伝統です。今年、長崎で開催される世界大会には、6名の職員代表を送ります。この派遣費用として約130万円が必要です。「核兵器のない世界」を求め願いを共にしていただき、募金にご協力下さいますようお願いいたします。

私が初めて原爆を知ったのは小学校の図書室で「はだしのゲン」を読んだことです。小学生ながらも衝撃を受け、今でも記憶に残っている場面もあります。高校の修学旅行では広島市の平和記念資料館を訪れました。被爆者の影が地面に焼きついていたことは忘れられません。

今回の資料を読み、国内外で核廃絶のために多くの活動が行われていることを知りました。これまでも自分から何かしようという意識はありませんでした。皆様のご協力で参加させていただくことを噛みしめ、多くのことを学び伝えられるよう、意気込んで参加してまいります。

講演会がありました。アメリカと日本では、原爆について学んでいる内容が異なる矛盾を目的の当たりにし、正しい情報を得ようと歴史を調べたそうです。日本で起きた現実なのに、全く知らない自分を恥ずかしく感じました。原爆投下から74年が経過し、存命の被爆者も平均年齢が82歳を超えています。戦争を知らない私たちが事実を知り、伝えていく側になれるよう学んでいく必要があります。現場に足を運び、様々な方々と交流し、学び感じ、自分自身は何ができるのかを考え伝えていけるようにしたいと考えております。